

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии
Кафедра психологии образования

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ СКАЗКОТЕРАПИИ**

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

Профиль – Психология образования

Квалификационная работа

допущена к защите

зав. кафедрой _____ Н.Н. Васягина
подпись

«28» _____ февраля _____ 2020 г.
дата

Руководитель ОПОП:

_____ Н.Н. Васягина
подпись

Исполнитель:

Судницына М. С., студент

ПСО-1501z заочного отделения

подпись

Научный руководитель:

Казаева Е.А., доктор пед. н.,
профессор кафедры психологии
образования

подпись

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты коррекции тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии	5
1.1. Анализ понятия «тревожность» в научной литературе.....	5
1.2. Причины проявления тревожности у детей младшего школьного возраста .	13
1.3. Сказкотерапия как средство коррекции тревожности у младших школьников.....	23
Глава 2. Практические аспекты коррекции тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии	33
2.1. Методы и организация исследования	33
2.2. Программа коррекции тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии.....	38
2.3. Анализ результатов исследования.....	45
Заключение	52
Список литературы.....	54
Приложение.....	60

Введение

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных в современной психологии в связи с информационными перегрузками и напряженным ритмом жизни, в связи с увеличением числа тревожных детей, отличающихся повышением беспокойства, тревожности, агрессивности, неуверенности, эмоциональной неустойчивости. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, которая проявляется в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Она влияет не только на учебную деятельность, но и на формирование личности в целом, особенно в младшем школьном возрасте. Для проведения коррекционно-развивающей работы и понижению уровня тревожности необходимо знать её причины возникновения. Проблему тревожности изучали следующие педагоги и психологи: А.М. Прихожан, А. Е.И. Рогов, Е. Савина, И. Захаров, А. О. Прохоров, Ж. М. Глозман, В. В. Зоткина, В. В. Суворова, Л. И. Божович, А.И. Захаров, Б.И. Кочубей и другие.

В настоящее время одним из эффективных и увлекательных методов коррекции тревожности является сказкотерапия.

Данную проблему исследовали: И. В. Вачков, А. В. Гнездило, Т. Грабенко, Ю.Н. Дрешер, Т. Зинкевич-Евстегнеева, Д.Ю. Соколов и другие отечественные специалисты, и исследователи выделяли сказкотерапию как самостоятельный метод работы.

Актуальность темы определяется тем, что среди младших школьников распространены эмоциональные нарушения и проявления её неустойчивости. Именно они являются причиной возникновения неврозов и различных эмоциональных расстройств, что влечет за собой не успешность в учебной деятельности. По данным причинам психологи используются разнообразные средства коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей, одним из них является сказкотерапия.

Цель исследования – теоретически обосновать и практическим путем проверить эффективность использования сказкотерапии, направленной на коррекцию тревожности детей младшего школьного возраста.

В соответствии с поставленной целью определены следующие задачи.

1. Раскрыть понятия «тревожность»
2. Описать особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста
3. Проанализировать сказкотерапию как средство коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста
4. Проанализировать эффективность использования сказкотерапии, направленной на коррекцию тревожности младших школьников.

Объект исследования: тревожность детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: коррекция тревожности младших школьников средствами сказкотерапии.

Гипотеза: составленная программа с использованием сказкотерапии, способствует эффективной коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ психологической, педагогической и методической литературы и научно-педагогических исследований по проблеме, психологические, математико-статистическая обработка данных и интерпретация полученных результатов.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использовать результаты опытно - экспериментальной работы в социально - педагогической практике, в деятельности педагогов - психологов школьных учреждений.

База исследования: ГБОУ Гимназия 227 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга.

Глава 1. Теоретические аспекты коррекции тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии

1.1. Анализ понятия «тревожность» в научной литературе

Одной из важных проблем, изучаемых в психологии, является проблема, связанная с психологическим состоянием человека. Среди возможных психических состояний, большое внимание уделяется такому состоянию, как «тревожность» и «тревога».

Впервые на проблему тревожности обратил внимание З. Фрейд. Он ввел понятие в психологию и рассматривал тревожность как эмоциональное состояние и указывал на её внутренние предпосылки: чувство ожидания и неопределенности, ощущение слабости и беспомощности.

Авторы рассматривают тревожность с разных точек зрения: как эмоциональное состояние, как сложное комплексное состояние, как черта личности, как свойство темперамента и др.

Б. Л. Ханин, Р. Кэттел, И. Шеир, И. Г. Сарасон, Ч. Спилбергер говорили о том, что тревожность проявляется как эмоциональное состояние (ситуативная тревога) и как устойчивое свойство, индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

Ф.Б. Берёзин рассматривает тревожность, как сложное, комплексное состояние, имеющее разнообразные проявления. И представляет «тревожный ряд», который включает несколько аффективных феноменов, сменяющих друг друга в определенной последовательности по мере нарастания тревоги: ощущение внутренней напряженности, гиперестезические реакции, собственно тревога, как центральный элемент рассматриваемого ряда, страх, ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, тревожно-боязливое возбуждение [21, с.42].

Н.Д. Левитова определяет тревожность как психическое состояние, которое вызывается возможными и вероятными неприятностями, неожиданностями, изменениями в привычной обстановке и деятельности,

задержкой приятного, желательного и выражающегося в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя) [8, с. 80].

По мнению А. М. Прихожан, тревожность раскрывается через переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [41, с.9].

А. М. Прихожан рассматривает проявление тревожности на двух уровнях:

- на психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение;
- на физиологическом уровне реакции тревожности наблюдаются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

Рассмотрим разновидности тревожности:

- устойчивая тревожность в какой-либо сфере (тестовая, межличностная, экологическая) – ее принято обозначать как специфическую, частичную, парциальную;
- общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. В этих случаях частичная тревожность является лишь формой выражения общей [41, с.9].

По исследованиям психологического сообщества, уровень тревоги субъекта всегда должен соответствовать требованиям происходящей ситуации. Если возникает не соответствие, то нарушается адаптивное поведение личности, что способствует возникновению психосоматических расстройств.

В психологии выделяют несколько видов тревожности:

- социальная, если индивид ощущает дискомфорт, будучи посреди значительной толпы;
- публичная, данное ощущение беспокойств остро выражается в различных многочисленных мероприятиях;
- посттравматическая — это состояние стабильной тревоги, возникает уже после пережитого эмоционального потрясения;
- экзистенциальная — это понимание индивидом той действительности, что он может вскоре скончаться;
- разделенное тревожное состояние, когда индивид ощущает мощный припадок тревоги, в случае если находиться вдалеке от какого-то места, либо определенного лица [43, с.157].

Вопросом о природных предпосылках тревожности занимались многие ученые, они отмечают сложность данной проблемы. В ряде исследований (И. А. Мусина, Я. Рейковский, Ч. Д. Спилбергер) тревожность рассматривается через представление о двух типах факторов, продуцирующих состояние тревоги: безусловных (куда входит и вегетативное, или «психовегетативное» реагирование) и обусловленных. Предполагается, что при многократном повторении ситуаций, в которых актуализируются указанные типы факторов, ведет к закреплению тревожности как устойчивого образования (Ч. Д. Спилбергер рассматривал тревожности как свойства, черты).

В. С. Мерлин рассматривает тревожность как свойство темперамента. В проведенном ряде исследований В. С. Мерлин объясняют тревожность свойствами темперамента — «психодинамическую» и «тревожность ожиданий в социальном общении». Было установлено, что между этими явлениями прямой связи нет [41, с.13].

Следовательно, можно сказать, что, скорее всего, у одних людей существуют генетически обусловленные предпосылки к формированию

тревожности, а у других оно является приобретенным в индивидуальном жизненном опыте.

Феномен тревожности сложен в теории дифференцированных эмоций описывается, что он состоит из фундаментальной эмоции страха, а тревожность – это устойчивый комплекс, который образуется в результате взаимодействия с одной или несколькими другими эмоциями – страхом, гневом, виной, стыдом и интересом. Тревожность включает потребностные состояния и биохимические факторы. Выделяют формы тревожности в зависимости от комбинации входящих в неё аффектов. Синдром тревожности может различаться у отдельных индивидов, например, страх – вина или страх – стыд – вина, страх – страдание, страх – гнев, страх – страдание – гнев, однако доминирующей эмоцией является страх (К. Изард, К..Д. Левитов).

В своих исследованиях А. М. Прихожан рассматривает различные формы тревожности (то есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления). Он выделяет следующие варианты переживания и преодоления тревожности.

Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги, которая может существовать в различных формах, например:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека;
- регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;
- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

Скрытая тревожность – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (например, теребление волос, постукивание пальцами по столу):

- неадекватное спокойствие (например, реакция «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);
- уход от ситуации [34, с. 9].

Важно отметить «замаскированную тревожность». Частыми её проявлениями, мы можем наблюдать враждебность, взаимозависимость, безразличие, излишняя задумчивость, своего рода «маски». С их помощью человек испытывает тревожность в ослабленном варианте и никак не выражает вовне.

Нельзя оставить без внимания, что некоторые авторы выделяют другие виды тревожности:

- мобилизирующую и расслабляющую тревожность (Н. Д. Левитов, Е. К. Лютова, Г. Б. Моница);
- личностную – «тревожность характера» и ситуативную тревожность (Ч. Спилбергер);
- нормальную и невротическую тревожность (Р. Мэй, К. Хорни);
- «связанную» тревожность и «разлитую, свободно витающую» (З. Фрейд);
- ситуативную тревожность – межличностную, внутригрупповую, деятельностьную (Ю. Л. Ханин);
- адекватную и неадекватную тревожность – в ситуации общения у подростков (Л. И. Божович, А. М. Прихожан);
- тревожность дискомфорта и «Я - тревожность», обусловленную недостатком уважения и самоуважения (А. Эллис).

Таким образом, следует отметить, что тревожность как психическое свойство находится в противоборстве с основными личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. При работе с тревожными людьми очень часто сталкиваются с определенной трудностью: они, несмотря на выраженное стремление избавиться от тревожности, неосознанно сопротивляются попыткам помочь им сделать это.

Тревожность как личностное свойство имеет свою побудительную силу – это является её специфической особенностью. Возникновение и закрепление тревожности возникает только в том случае, когда неудовлетворенны актуальные потребности человека. В своих работах А. М. Прихожан раскрывает механизм «замкнутого психологического круга».

Расшифровать механизм «замкнутого психологического круга» можно следующим образом: тревога, которая возникает в процессе деятельности, частично снижает ее эффективность, что приводит к негативным самооценкам либо оценкам со стороны окружающих, которые, в свою очередь, подтверждают правомерность тревоги в подобных ситуациях. При этом, поскольку переживание тревоги является субъективно неблагоприятным состоянием, оно может не осознаваться человеком. В. А. Бакеев выявил прямую взаимосвязь между тревожностью и внушаемостью личности. Следовательно, можно предположить, что последняя приводит к усилению и укреплению «замкнутого психологического круга». Проанализировав механизм «замкнутого психологического круга» можно сделать вывод, что тревожность зачастую подкрепляется той ситуацией, в которой она однажды возникла. В последних экспериментальных исследованиях все чаще делается акцент не столько на отдельной черте, сколько на особенностях ситуации и взаимодействия личности с ситуацией. В частности, выделяют либо общую неспецифическую личностную тревожность, либо специфическую, характерную для определенного класса ситуаций (Ю. Л. Ханин, Л. М. Костина).

Тревожность могут вызывать только те ситуации, которые личностно значимы для субъекта, соответствуют его актуальным потребностям. Если возникла тревожность, она может оказывать мобилизующий эффект, и так же вызывать дезорганизацию поведения в рамках одной ситуации по принципу «выученной беспомощности» (С. А. Шапкин) [34, с. 10].

В исследованиях признаки тревожности выделяли Е. К. Лютова, Г. Б. Мони́на: не может долго работать, не уставая; ему трудно сосредоточиться на чем-то; любое задание вызывает излишнее беспокойство; во время выполнения заданий очень напряжен, скован; смущается чаще других; часто говорит о напряженных ситуациях; как правило, краснеет в незнакомой обстановке; жалуется, что ему снятся страшные сны; руки у него обычно холодные и влажные; у него нередко бывает расстройство стула; сильно потеет, когда волнуется; не обладает хорошим аппетитом; спит беспокойно, засыпает с трудом; пуглив, многое вызывает у него страх; обычно беспокоен, легко расстраивается; часто не может сдержать слезы; плохо переносит ожидание; не любит браться за новое дело; не уверен в себе, в своих силах, боится сталкиваться с трудностями [31, с.44-45].

На личность тревожность влияет как положительно, так и отрицательно. Отрицательное влияние носит в том случае, когда проявляется неадекватный характер к объектам и ситуации и сопровождается отсутствием самоконтроля. Когда используются адекватные формы поведения, можно говорить о снижении уровня тревожности. Следовательно, тревожность заставляет мобилизовать силы, и проявлять активность. Поэтому многие исследователи отмечают, что тревожность играет большую роль в развитии личности. Так же обращают внимание на то, что у каждого человека черты тревожности проявляются по-разному и выделили уровни тревожности.

А. М. Прихожан рассматривает различные уровни тревожности:

- нормальный (оптимальный) уровень рассматривается, как необходимый для эффективного приспособления к действительности;

- чрезмерно высокий уровень рассматривается как дезадаптивная реакция, что ведет к общей дезорганизации поведения и деятельности, и свидетельствует об эмоциональной неприспособленности личности в различных ситуациях;

- полное отсутствие тревоги рассматривается как явление, которое препятствует нормальной адаптации и так же, как и устойчивая тревожность, мешает нормальному развитию личности и продуктивной деятельности.

Ученые утверждают, что определенный (полезный) уровень тревожности считается естественной и обязательной особенностью активной адаптирующейся личности. Для преодоления повышенной тревожности необходима мобилизация сил для достижения наилучшего результата.

Таким образом, тревожность представляет собой фактор, который ограничивает поведение человека в различных ситуациях. Проявления тревожности в поведении личности проследить довольно сложно, что несомненно указывает на существование феномена тревожности. А. М. Прихожан связывает данную сложность с тем, что тревожность часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, таких как агрессивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, лень как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактивность, уход в болезнь.

Изучив общетеоретические представления о сущности тревожности, как психического свойства, далее мы подробно рассмотрим специфику тревожности в младшем школьном возрасте.

1.2.Причины проявления тревожности у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст занимает особое место в психологии и педагогике, так как именно в этот период осваивается учебная деятельность, формируется произвольность психических функций, возникает рефлексия, самоконтроль, умение учиться (Л. С. Выготский, Л. И. Божович, Д. Б. Давыдов). Все изменения происходят на фоне сложных эмоциональных переживаний. Среди типичных для младших школьников эмоции нередко существенное место занимают отрицательные эмоциональные состояния: тревога, страх, тревожность.

Более подробно остановимся на особенностях проявления тревожности. Ведь многие исследователи и психологи уверены, что именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей возрастного периода. Уровень тревожности в современных стрессовых и экологически неблагоприятных условиях становится одним из определяющих факторов личности ребенка и его здоровья, а особенно младшего школьника. В свою очередь тревожность тесно связана с такими нейродинамическими и темпераментальными свойствами, как слабая нервная система, неуравновешенность нервных процессов и эмоциональная возбудимость.

Выделяют конкретные и частные виды тревожности у детей:

- школьной тревожности (А. К. Дусавицкий, Т. А. Нежнова, Е. В. Филиппова, Е. В. Новикова, С. Б. Сарасон, Б. Филлипс);
- тревожности ожиданий в социальном общении (В. Р. Кисловская, Н. М. Гордеева);
- «компьютерная» тревожность (О. В. Доронина, Х. Симонсон, М. Маурер).

Е. В. Зинченко определяет тревожность младших школьников через следующие поведенческие проявления: чрезмерное беспокойство, чувство беспомощности, повышенные требования к себе, самокритичность, низкая

самооценка, выраженная потребность в поощрении и одобрении взрослых [21, с.42].

В статье А. К. Дусавицкого указано, что в тревожных ситуациях для детей этого возраста характерно возникновение конверсионного синдрома, проявляющегося как ощущение сухости во рту, комка в горле, слабости в ногах, учащенного сердцебиения. Младший школьник с повышенным уровнем тревожности скован, напряжён, пуглив. Подавляющее большинство ситуаций вызывает у него страх. Следовательно, данное состояние мешает сосредоточиться и проявить свои способности в учёбе, то есть он полностью дезорганизует учебную деятельность.

Нельзя не сказать о том, что сама школа, учебные мероприятия, проверка знаний могут являться для школьников стрессовыми, которые ведут к повышению тревожности.

Такие исследователи, как Е. В. Логутова, В. А. Москвина, Н. В. Москвина отмечают, что детей с высоким уровнем ситуативной тревожности гораздо больше, чем детей с высоким уровнем личностной тревожности.

В настоящее время выделяются в основном два типа источников устойчивой тревожности:

- длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги (Ю. Л. Ханин, Ч. Д. Спилбергер);
- внутренние – психологические и/или психофизиологические причины.

О. С. Лямкина и Т. В. Ветер выделили несколько факторов, вызывающих состояние стресса и тревожности у младших школьников:

- факторы учебной деятельности (страх самовыражения, ситуация проверки знаний);
- факторы, обусловленные наличием социально-психологического и педагогического взаимодействия ребёнка и среды (страх не

соответствовать ожиданиям окружающих, страх быть отвергнутым сверстниками, проблемы в отношениях с учителем);

- факторы личностного характера (иерархия мотивов, установки личности по отношению к себе и окружающим, интеллектуальный потенциал, опыт);

- факторы, обусловленные условиями жизни и быта ребёнка (напряженные отношения в семье, особенности воспитания и другие) [32].

Если мы рассматриваем тревожности как свойства темперамента, то основными факторами являются природные предпосылки – свойства нервной и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов.

Г. С. Салливен считает, что единственный источник тревожности – это значимый человек. В его концепции тревожности выделяются два важных следствия: тревожность порождается межличностными отношениями и потребность в избегании или устранении тревожности, по сути, равна потребности в межличностной надежности и безопасности. Можно сделать вывод, что тревожность сопутствует человеку везде, где он вступает в межличностные отношения, следовательно, тревожность сопровождает его постоянно. Тревожность начинается в раннем опыте и проходит через всю жизнь, как уникальное, значимое эмоциональное переживание. При этом он отмечал, что если у ребенка с самого начала будет создано чувство межличностной надежности, то оно не даст развиваться тревожности. Важно, что дети существенно отличаются друг от друга по уровню ее проявления. Однако позже в определенных ситуациях она может вновь возникнуть, особенно в период подросткового возраста.

В трудах Э. Эриксона прослеживалась идея связи тревожности и недоверия к окружающим с особенностями воспитания и взаимодействия с родителями.

А. В. Микляева, П. В. Румянцева выделяют факторы, воздействие которых способствует формированию и закреплению тревожности:

- учебные перегрузки;

- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и (или) непринятие детским коллективом [34, с.13].

А.М. Прихожан установил, что пики тревожности в разные годы указывают на потребности, удовлетворение которых наиболее значимо для благополучия детей [21, с.43].

Авторы выделяют различные причины возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста:

- Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова делают акцент на внутриличностных конфликтах, прежде всего, связанных с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;
- А. И. Захаров, А. М. Прихожан, А. С. Спиваковская выделяют нарушения внутрисемейного и (или) внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками;
- Ю. В. Щербатых, П. И. Ивлева говорят о соматических нарушениях;
- проблемы развития невротических состояний у детей в связи с повышенной тревожностью рассматривали А. С. Спиваковская, А. И. Захаров.

Е.П. Ильин отмечает, что причинами тревоги у школьников являются:

- проверка знаний во время контрольных и других письменных работ;
- ответ учащегося перед классом и боязнь ошибки, которая может вызвать критику учителя и смех одноклассников;
- получение плохой отметки («плохой» может быть и тройка, и четверка – в зависимости от притязаний школьника и его родителей);

- неудовлетворенность родителей успеваемостью ребенка;
- личностно значимое общение.

Очень часто тревожность развивается в ситуации конфликта, который вызван: негативными требованиями, неадекватными, чаще всего завышенными требованиями или противоречивыми требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение. Чаще всего данные требования исходят от родителей, от школы или сверстников и направлены в сторону ребенка [34, с. 11].

У младших школьников тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста). Таким образом, проявление тревожности в данной возрастной группе ведет к нарушению отношений с близкими взрослыми. У младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель.

Рассмотрим динамику школьной тревожности, так как младший школьный возраст считается «эмоционально насыщенным». Это связано с поступлением в школу, с расширением круга потенциально тревожных событий, прежде всего, за счет оценочных ситуаций, усугубленных фактором публичности (например, ответ у доски, контрольная работа). Тревожность является неотъемлемым элементом адаптационного процесса первоклассника. При этом, как показано в исследовании Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной, школьная тревожность первоклассника «персонифицирована» в фигурах родителей: его опасения сконцентрированы вокруг нежелания огорчить близких людей. Если адаптационный период был пройден успешно, то уровень тревожности нормализуется. Не стоит забывать про кризис 7 лет, с одной стороны высокий уровень тревожности может значительно усугубить проявление отрицательных сторон кризиса, а с другой стороны тревога как механизм адаптации к среде помогает подготовиться к действиям в новых незнакомых кризисных ситуациях. Ко второму классу социально-педагогическую ситуацию развития ребёнка можно назвать стабильной, так

какой полностью ориентируется в системе учебной деятельности и школьных требований. Следовательно, к второму-третьему классу тревожность стабилизируется и становится ниже, чем в первый год школьного обучения. В данный период происходит личностное развитие младшего школьника, а значит, расширяется спектр потенциальных причин школьной тревожности. К их числу, по данным исследовательского коллектива под руководством И. В. Дубровиной, можно отнести:

- школьные неприятности (двойки, замечания, наказания);
- домашние неприятности (переживания родителей, наказания);
- боязнь физического насилия (старшеклассники могут отобрать деньги, жвачку);
- неблагоприятное общение со сверстниками («дразнят», «смеются»).

В психологической литературе существует такое понятие, как школьная тревожность, под ней понимают специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии.

А. В. Микляева и П. В. Румянцева рассматривали школьную тревожность – как специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды: физическое пространство школы; человеческие факторы, образующие подсистему школы «ученик – учитель – администрация – родители»; программа обучения.

Школьную тревожность рассматривают в прямой взаимосвязи с низкой успеваемостью, особенностями взаимодействия с окружающими, личностными особенностями школьника, появление отрицательных черт, недисциплинированность, негативные субъективные переживания. Она проявляется в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в

классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

В младшем школьном возрасте повышенная школьная тревожность рассматривается как показатель школьной дезадаптации. И как указывалось выше, не имеет под собой личностных предпосылок.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с этим у них возникает ожидание непонимания и неблагополучия со стороны окружающих. Критерии, используемые ребенком при самооценке, в значительной степени зависят от оценки педагога. Большое влияние на самооценку ребенка оказывают взаимоотношения со сверстниками, его положение в группе сверстников. По мнению А.М. Прихожан, устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. До этого момента она является производной широкого круга социально-психологических нарушений.

При частом столкновении обучающегося с тревожными ситуациями формируется и закрепляется тревожность как устойчивое свойство личности. Следовательно, у детей проявятся следующие поведенческие реакции: школьные страхи, привычки невротического характера, односторонние увлечения и склонности к фантазированию и повторению «ритуальных» действий, вербальная и невербальная агрессия по отношению к окружающим в ситуациях вызывающих тревогу, острое реагирование на неудачу, отказ от той или иной деятельности, в которой испытывают затруднение, тихий глухой голос, возможно заикание. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Данные манипуляции снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

А. В. Микляева, П. В. Румянцева выделяют несколько «универсальных» и возрастн-специфических форм проявления тревожности: ухудшение соматического здоровья, нежелание ходить в школу, излишняя

старательность при выполнении задания, отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий, раздражительность и агрессивные проявления (вербальные и невербальные), рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках, потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях, страх потерять или испортить школьные принадлежности, страх опоздать в школу, ночные страхи, связанные со школьной жизнью отказ отвечать на уроке или ответы тихим голосом, отказ от контакта с учителем или одноклассниками. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними [34, с. 18].

А. М. Прихожан отмечает тот факт, что в школе тревожные дети нередко достигают очень высоких результатов и оцениваются педагогами, как ответственные и успешные обучающиеся.

В своих исследованиях Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова получили близкие данные. Они доказали, что тревогу испытывают не только неуспешные обучающиеся, но и школьники, которые хорошо и отлично учатся. Такие обучающиеся постоянно хотят добиться успеха, что одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Все это ведет в дальнейшем к перегрузке, перенапряжению, отмечаемые родителями и учителями, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Е. К. Лютова, Г. Б. Моница описывают три направления при работе с тревожными детьми:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения[31, с.46].

По мнению Е. И. Рогова, проблема преодоления тревожности распадается на две: проблему овладения состоянием тревожности, снятие его

отрицательных последствий и проблему устранения тревожности как относительно устойчивого личностного образования [4, с.250].

Немало важно при построении работы с тревожными детьми выяснить, как ребенок относится к оценкам, наличие обратной связи от родителей и учителей, сферу деятельности, которая дает возможность компенсировать провал в обучении, систему межличностных отношений ребенка, виды помощи, предоставляемые ребенку со стороны родителей, отношение ребенка к окружающему. Таким детям часто свойственна повышенная эмоциональность, возбудимость, поэтому необходима та сфера деятельности, в которой он будет чувствовать себя успешно.

Е. К. Лютова, Г. Б. Моница рекомендуют руководствоваться на начальных этапах работы с тревожным ребенком следующими правилами:

1. Поэтапное включение ребенка в любую новую игру. Пусть школьник сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, а затем, когда пожелает, станет ее участником.

2. Избегание соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».

3. При введении новой игры, важно чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл не один раз.

4. Рекомендуется использовать игры с закрытыми глазами только после длительной работы с ребенком, когда он сам сделает выбор, что может выполнить это условие [31, с.85].

Таким образом, ознакомившись с исследованиями разных авторов, можно сделать вывод о том, что проблема тревожности младших школьников продолжает оставаться достаточно актуальной и на данной ступени развития тревожность не считается стабильной характерной чертой, а предполагает собой следствие негативных взаимоотношений с

окружающими. Обратившись к данной проблеме, для её решения выбрали метод сказкотерапии.

1.3.Сказкотерапия как средство коррекции тревожности у младших школьников

В последнее время вопросы диагностики и коррекции тревожности приобретают важное значение, ввиду их широкого распространения среди детей. Важно, что закрепившаяся тревога перерастает в свойство личности – тревожность. Если возрастает тревожность, значит, ухудшаются возможности обучающегося и снижаются результаты его деятельности, школьники попадают в ситуацию «замкнутого круга». В случае не успешности школьника по причине повышенной тревожности усилия должны быть направлены на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволяют преодолеть эту не успешность. Так же необходимо обратить внимание на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов и развивать у школьника способность справляться с данным эмоциональным состоянием.

Разработано большое количество техник, тренингов и приемов, одним из направлений в целях предупреждения и коррекции тревожности у младших школьников является сказкотерапия, приобретая особое значение из-за ведущего вида деятельности. Важно отметить, что мы не достигнем желаемого результата без мотивации субъекта, укрепления его уверенности в себе, изменения его отношения к своему поведению и взглядов на окружающее.

С точки зрения педагогики сказкотерапия рассматривается как способ передачи индивидууму необходимых моральных норм и правил.

Метод сказкотерапии за долгие годы исследований получил теоретическое обоснование, был систематизирован и адаптирован к решению конкретных психологических задач. В начале 1990-х годов был разработан авторский метод петербургским психологом Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой вместе с коллективом единомышленников (Т. М. Грабенко, А. В. Гнездилов и Д. Б. Кудзилов).

Психокоррекционный и психотерапевтический потенциал сказки отмечен многими зарубежными учеными (Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти).

О. В. Зеленко раскрывает значение сказкотерапии: воздействуют на правое и левое полушарие головного мозга; активизируют мышление, воображение, память, психические процессы; задействуют глубинные структуры психики; язык эмоциональных, творческих личностей, сопротивляющихся личностей (строптивых, с негативизмом); передают информацию в сжатом виде; передают субъективные впечатления, переживания в стереотипной форме; обогащают модель мира; метафорические выражения, требования к ним; стереотипность (золотые руки; ежовые рукавицы; белая ворона, синий чулок); соответствие ментальности, образованию; этнические требования (национальные, областные особенности); возрастное соответствие [16, с.46].

Сказкотерапия многопланова, она включает различные методы, техники и формы работы, направленные на решение психодиагностических, коррекционных, развивающих и терапевтических задач. К классическим формам работы можно отнести рассказывание сказок и их анализ, сочинение историй, переписывание и дописывание авторских и народных сказок, решение сказочных задач, драматизацию сказок, проигрывание эпизодов, а так же введение в сказку новых персонажей. Помимо этого активно используются арт-терапевтические техники (рисование сказок), сказочная куклотерапия, телесно-ориентированные техники, подбор музыки к сказке, составление рекламы сказки, написание песенки для главного героя. Все это позволяет в рамках групповых коррекционно-развивающих занятий использовать сказкотерапию для работы с большинством причин и проявлений тревожности. Сказкотерапия является значимым инструментом развития ребенка. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются фантазия, творчество. Он осваивает основные механизмы поиска и принятия решений.

При сочинительстве сказок дети с высоким уровнем тревожности чаще всего придумывают необратимый сюжет (часто происходят действия в лесу). Дети со средним уровнем тревожности используют сюжеты с перевоплощением, изменениями в образе героя, часто для героев встречаются преграды и присутствуют помощники. Дети с низким уровнем тревожности выбирают сюжеты в содержании, которых проигрывается ценность отношения (дружеских, родственных).

В. И. Пономарева рассматривает сказкотерапию как форму глубинной психотерапии и как доступный, универсальный, тонкий и полифонический метод для решения «сиюминутных», «поверхностных» задач, поясняя это тем, что сказкотерапия воздействует на духовную природу человека. И отмечает важную черту «сказочного метода», которая проявляется в сознании и подсознании, как союзники сказкотерапии. [40, с.8].

А. А. Осипова отмечает универсальность сказкотерапии: «В сказочных сюжетах встречаются ситуации и проблемы, которые переживает в своей жизни каждый человек... Победа добра в сказках, обеспечивает ребенку психологическую защищенность: чтобы не происходило в сказке – все заканчивается хорошо. Испытания, выпавшие на долю героев, помогают стать им умнее, добрее, сильнее, мудрее. Таким образом, ребенок усваивает: все что, происходит в жизни человека, способствует его внутреннему росту» [33, с. 230].

Л. Д. Короткова рассматривает сказкотерапию как метод, использующий сказочную форму для коррекции эмоциональных нарушений и совершенствования взаимоотношений с окружающим миром, и выделяет главной целью сказкотерапии снижение агрессивности, устранение тревожности и страхов, развитие саморегуляции и позитивных взаимоотношений с другими людьми [27, с.6].

Врач-сказкотерапевт А. В. Гнездилов выделяет в качестве предмета сказкотерапии «процесс воспитания Внутреннего Ребенка, развития души, повышения уровня осознанности событий, приобретение знаний о законах

жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы» [10, с.5].

Л. Д. Короткова считает эффективным методом сказкотерапию для решения эмоциональных нарушений у младших школьников, так как «именно воображение в сочетании с памятью даст ребенку возможность в кратчайший срок выбрать наиболее правильное и эффективное решение проблемы, столкнись он с чем-то подобным в жизни. А сказка – это и есть жизнь, приукрашенная, доводящая поведение героев до абсурда, но закладывающаяся в память и сознание ребенка самое главное: выход из порой трудной, порой кажущейся безвыходной, ситуации – все равно есть!» [27, с.6].

Уникальность сказкотерапии в том, что она умещает в себе всё, начиная от диагностики до коррекции, включая профилактику и развитие индивидуальности.

А. А. Осипова отмечает, что данный метод важен для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.

Институт сказкотерапии (Санкт-Петербурга) приводит следующую типологию сказок:

- дидактические сказки формируются преподавателями для «упаковки» тренировочного, учебного материала. Присутствие абстрактных знаков (чисел, букв, звуков, арифметических действий) одушевляются, формируется вымышленный, сказочный облик мира, в котором они обитают;
- психотерапевтические сказки, открывающие глубокий смысл совершающихся происшествий. События, помогающие увидеть совершающееся с другой стороны. Подобные сказки бывают, не однозначны, не всегда могут заканчиваться счастливо, однако всегда глубоки и проникновенны;
- художественные сказки: авторские необходимы для того чтобы оказать помощь ребёнку понять собственные внутренние переживания,

предпочтительно подобрать для работы с ним авторскую сказку, невзирая в огромное число индивидуальных проекций, народные – это более древнейшие народные сказки в литературоведении которые называются мифами. Древняя база мифов и сказок - целостность личности и природы;

- психокоррекционные сказки. Согласно Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой, психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка; при этом под коррекцией она понимает «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Целью таких сказок является продуктивное влияние на решение детьми психологических проблем, одним из последствий, которого должно стать изменение поведения [10, с. 21];

- медиативные сказки успокаивают, расслабляют, вызывают положительные эмоции, настраивают на гармонию с самим собой и окружающими, внушают уверенность в себе, так как в них закладываются лучшие представления о самих себе.

В сказках можно найти богатый перечень человеческих проблем, и различные способы их решения. Слушая сказки, ребенок накапливает в бессознательном некий символический «банк жизненных ситуаций», который может быть реализован в жизни для решения определенных ситуаций.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева ведущий специалист в этой области сообщает: «Главное различие сказкотерапии от любых других технологий состоит в том, что психологическое влияние совершается на ценностном уровне. Сказки могут предупреждать о последствиях разрушительных поступков, но никак не навязывают важных программ».

И раскрывает принципы сказкотерапии:

- довести до рассудка детей, подростков, взрослых сведения о базовых жизненных ценностях;

- приём накапливания, восстановления, осмысления жизненных сил;
- многогранность, изменение взаимоотношения личности к обстоятельству совершается вследствие рассмотрения максимального диапазона её границ;
- принцип связи между реальностью, равновесие между реальностью общественной и психологической.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева описала движущие силы сказочных игр:

1. Идея.

Постепенность. Восстановление естественной динамики онтогенеза: постепенно переходим от ощущений к высшим психическим функциям, от невербальных форм взаимодействия к вербальным. При этом наращиваем словарный запас и связываем «низшие» психические функции с «высшими».

Обмен. Получая что-либо в игре от кого-то, ребенок что-то отдает. Таким образом поддерживается гармоничное равновесие. Приобретая что-либо в сказочной стране, ребенок тоже делает символический подарок.

2. Средства.

а. Оживотворение. Наделение абстрактных или неодушевленных объектов свойствами живых существ.

б. Визуализация. Мысленное наделение оживотворенного существа некой персоналией из арсенала знакомых образов растительного, животного, человеческого, сказочного, предметного и иного знакомого мира.

в. Ограничение. Введение антагонистического образа, либо «правило-ограничитель».

3. Объекты.

а. Внутренние. Я ощущения (5 модальностей), движения, чувства, желания; черты характера, мотивы, идеи, мысли и прочие «продукты» внутренней психической активности.

б. Внешние. Предметы и объекты окружающего мира: живая и неживая природа, люди, взаимоотношения между ними [50, с.8].

Главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора, как ядро любой сказки.

Л. В. Филиппова, Ю. А. Лебедев, И. Н. Кольцова, А. М. Фирсова, А. А. Осипова в своих исследованиях выделяют функции сказки, которые важны для организации деятельности:

- креативная функция раскрывается через формирование, развитие творческого воображения и пробуждают эстетический потенциал ребенка;
- функцию социализации, то есть приобщение подрастающего поколения к опыту человечества;
- педагогическая функция сказки, реализуется в бесценных нравственных уроках. Важно отметить, что сказкотерапия обращена, прежде всего, к интеллекту и к разуму человека, сказкотерапия воздействует в основном на эмоциональную сферу личности;
- культурно-этническая функция сказки, основана на отражении в сказках традиций, обычаев, хозяйственно-бытового уклада;
- лексико-образная функция сказки, отражается в ее способности формировать языковую культуру обучающегося, развивать внутреннюю слухоречевую память ребенка.
- реабилитационная функция способствует возникновению более оптимистического взгляда на жизнь и окружающие события.
- функция сотворчества ребенка и взрослого, реализуемая в процессе чтения, обсуждения [33, с.229-230].

Существует и другая группа функции сказки:

- функция установления контакта с ребенком (создание атмосферы принятия и понимания между взрослым и ребенком, помогающая снять психологическую защиту и отчужденность);
- функция идентификации (идентификация себя с героями, возможность сопереживать и выражать свои множественные чувства, при этом ребенок стоит перед ситуацией выбора);

- обучающая функция (в «обучающих ситуациях» ребенок видит новые «ролевые позиции», новые способы действия, происходит осознание морально-этических норм, расширение поведенческого репертуара);
- функция рефлексии (вовлекает ребенка в мир переживания и способность видеть происходящее извне, то есть рефлексивно оценивать ситуацию);
- функция гармонизации внутреннего мира ребенка (предлагает различные способы адаптации к ситуациям, людям, собственным состояниям, тем самым поддерживая позитивное самовосприятие, и защищая от травмирующих переживаний);
- развивающая функция (развивает умение преодолевать трудности и страхи, формирует навыки конструктивного выражения эмоции, развивает способности к эмоциональной регуляции естественной коммуникации);
- ресурсная функция (предлагается определенный способ решения проблемы через обращение к опыту человека и к собственным ресурсам ребенка через преодоление его сопротивления).

Часто в сказочной форме школьники знакомятся с подобными трудностями и эмоциями, как преданность и предательство, бескорыстность и жадность, доблесть и подлость. В сказках всё данное показано открыто для восприятия детей и в то же время совсем не примитивно.

По мнению Р. М. Ткач сказка обретает силу только тогда, когда соблюдены определенные правила ее создания:

- она должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но, ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства;
- она должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо должна быть помощь со стороны психолога.
- сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности.

Результативность коррекционной деятельности зависит от согласованности действий психолога и обучающегося, но не состоит забывать о том, что выйдя из кабинета психолога, ребенок попадает в окружение сверстников и семьи, где должны быть благоприятные межличностные отношения.

В статье Н. А. Балашовой описаны педагогические условия, позволяющие обеспечить положительный результат коррекции тревожности младших школьников:

- осуществление индивидуального подхода в процессе коррекции с ориентацией на «зону ближайшего развития», включение форм фронтальной и дифференцированной помощи, оценки результатов деятельности по критерию относительной успешности;
- создание охранительно-гигиенических условий организации занятия и отдыха, учёт отклонений в состоянии здоровья, нервной системы, соответствие учебной нагрузки особенностям обучающегося;
- активизация ближайшего социального окружения в процессе работы с семьей, направленная на выработку общих стратегии действий [4, с.249].

Работа по преодолению тревожности младших школьников на наш взгляд должна быть построена следующим образом:

- обучение элементарным приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
- расширение поведенческих сценариев и практического опыта в тревожных ситуациях, ведущих к положительным результатам деятельности;
- формирование адекватной самооценки и мотивации.

Таким образом, результативность применения сказки в период младшего школьного возраста гарантируется особенностью работы детей в данном возрасте, а кроме того привлекательной мощью данного

литераторского жанра, который позволяет легко мечтать и выдумывать и фантазировать.

Психокоррекция с использованием сказки связана с рождением у личности новых творческих потребностей и методов их удовлетворение. Данное процедура воспитания внутреннего мира детей, его гармоничного мироощущения, что делается основой для созидательных действий согласно взаимоотношению к себе, родным, окружающему вокруг обществу.

Глава 2. Практические аспекты коррекции тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии

2.1. Методы и организация исследования

Исследование было организовано на базе ГБОУ Гимназия 227 Фрунзенского района г. Санкт-Петербург. В исследовании принимали участие обучающиеся 2 «А», 2 «Б» классов. Исследование проводилось с октября 2019 года по январь 2020 года.

Исследование проводилось в три этапа:

- на первом этапе (констатирующий) были подобраны методики и проведено диагностическое исследование, с целью выявления тревожности у младших школьников;
- на втором этапе (коррекционный) была разработана и проведена программа с использованием сказкотерапии, направленной на коррекцию тревожности младших школьников;
- на третьем этапе (контрольный) было проведено диагностическое исследование, с целью определения эффективности программы с использованием сказкотерапии, направленной на коррекцию тревожности младших школьников.

В исследовании принимали участие 52 обучающихся 2 «А», 2 «Б» классов из них 29 девочек и 25 мальчиков в возрасте 7-8 лет.

При проведении исследования использовался следующий психодиагностический инструментарий для выявления уровня тревожности: методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М.Дорки, В. Амен; шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А. М. Прихожан); опросник школьной тревожности Филлипса.

Шкала явной тревожности для детей CSAM предназначен для детей 7-12 лет, содержит 53 предложения, можно проводить как индивидуально, так и в группе.

В процессе исследования на констатирующем этапе выяснилось, что очень высоким уровнем тревожности (группа риска) обладают 9

обучающихся (17,4%), с явно повышенной тревожностью (носит «разлитой», генерализированный характер) – 19 человек (36,6%), с несколько повышенной тревожностью (часто бывает связана с ограниченным кругом ситуации, определенной сферой жизни) – 12 человек (23%), у остальных 12 обучающихся определяется нормальный уровень тревожности (необходим для адаптации и продуктивной деятельности) (23%). Результаты по уровням тревожности представлены на рис. 1., а по каждому обучающемуся представлены в приложении 1. По результатам можно сделать вывод о том, что преобладает межличностное напряжение, страхи и общее беспокойство.



Рисунок 1. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности младших школьников (шкала явной тревожности для детей CSAM, адаптированный А. М. Прихожан).

Методика «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М.Дорки, В. Амен) для детей 4-8 лет, с целью определения уровня тревожности, состоит из 14 рисунков, которые представляют собой типичную жизненную ситуацию для ребенка.

На основе количественного анализа были выявлены следующие результаты: высоким уровнем тревожности обладают 23 обучающихся (44,2%), средним – 20 обучающихся (38,5%), низким – 9 обучающихся (17,3%), они представлены на рис.2., а по каждому обучающемуся представлены в приложении 2.

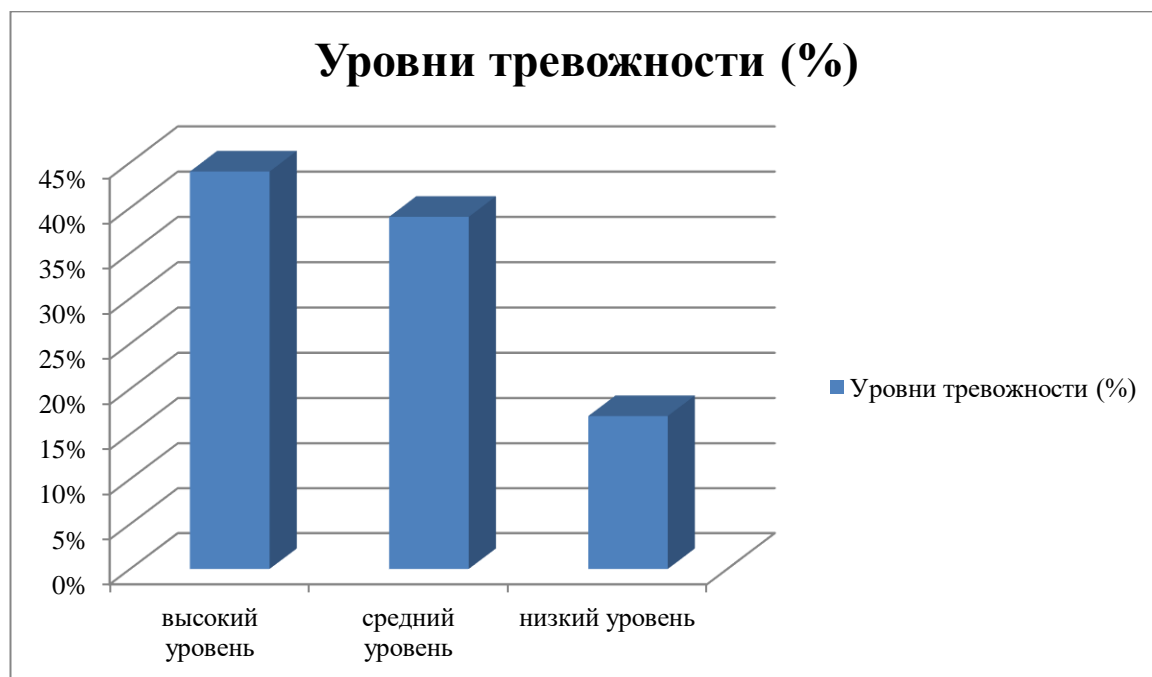


Рисунок 2. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности младших школьников (Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М.Дорки, В. Амен).

Опросник школьной тревожности Филлипса для детей младшего и среднего школьного возраста, оптимально 2-7 классы, с целью определения уровня и характера тревожности, состоит из 58 утверждений.

На основе количественного анализа были выявлены следующие результаты по шкалам, они представлены на рис.3. По шкале общая школьная тревожность с высоким уровнем (19,3%), с повышенным (42,3%). Это общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. По шкале переживание социального стресса с высоким уровнем (7,7%), с повышенным (23%). Эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты

(прежде всего - со сверстниками). По шкале фрустрация потребности в достижении успеха с высоким уровнем (11,5%), с повышенным (44,2%). Это неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата. По шкале страх самовыражения с высоким уровнем (11,5%), с повышенным (17,3%). Негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. По шкале страх ситуации проверки знаний с высоким уровнем (13,5%), с повышенным (38,5%). Негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей. По шкале страх несоответствия ожиданиям окружающих с высоким уровнем (5,8%), с повышенным (15,4%). Ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок. По шкале низкая физиологическая сопротивляемость стрессу с высоким уровнем (11,5%), с повышенным (13,5%). Особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. По шкале проблемы и страхи в отношениях с учителями с высоким уровнем (0%), с повышенным (7,7%). Общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Наиболее ярко выражены следующие шкалы: общая школьная тревожность, фрустрация потребности в достижении успеха, страх ситуации проверки знаний. В соответствии с данными проблемами мы старались подобрать соответствующие сказки в реализуемой программе.

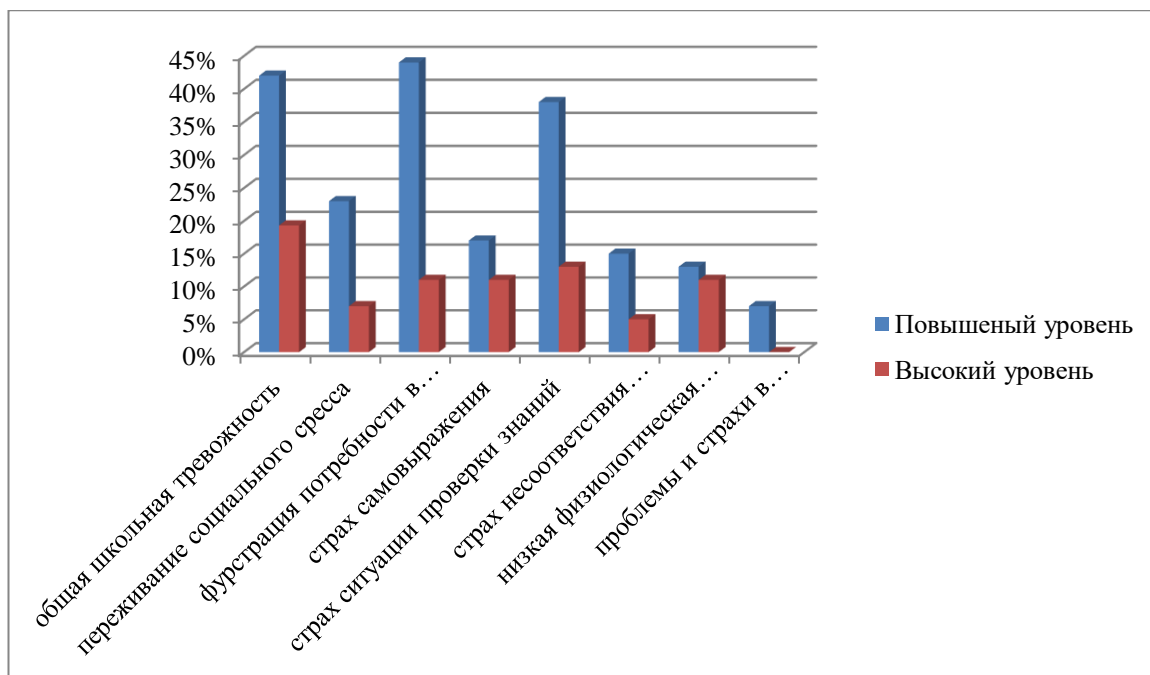


Рисунок 3. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности младших школьников (Опросник школьной тревожности Филлипса).

Таким образом, по результатам констатирующего эксперимента мы выделили группу обучающихся (20 человек), имеющих высокий уровень тревожности (по методике «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М.Дорки, В. Амен) и имеющих очень высокий и явно повышенный уровень тревожности (по шкале явной тревожности для детей CSAM, адаптированный А. М. Прихожан).

Затем данная группа была разделена на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. В контрольную группу вошло 10 человек, из которых 6 мальчиков и 4 девочки. В экспериментальную группу вошли 10 человек, из которых 5 мальчиков и 5 девочек. В контрольной группе детей будет реализована разработанная программа, а в экспериментальной нет.

2.2. Программа коррекции тревожности у младших школьников средствами сказкотерапии

Пояснительная записка

Современные исследования говорят нам, о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и успешности ребенка. Выраженное повышение тревожности является одним из нарушений психологического здоровья, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Высокая тревожность снижает эффективность выполнения задания.

При составлении программы мы опирались на авторские разработки Р. Ткач, О. Е. Хухлаевой, С. А. Черняевой, Е. К. Лютовой, Г. Б. Мониной.

Программа разработана в соответствии с международными правовыми документами: Декларацией прав ребенка, Конвенцией о правах ребенка.

В соответствии с правовыми актами РФ: Конституцией Российской Федерации; Семейным кодексом РФ; Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24. 07. 1998г. № 124-ФЗ (в редакции от 30. 06. 2007г.); Федеральным законом РФ об образовании; Письмом РФ от 22. 01. 1998 г. № 20-58-07 ин /20-04 «Об учителях-логопедах и педагогах-психологах учреждений образования»; Приказом № 1515 от 22. 07. 1998 г. «О содержании деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении»; Письмом Министерства образования РФ № 28-51-513/16 от 27. 06. 2003г. «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4. 1. 3049-13».

Цель программы – коррекция тревожности у детей 7-8 лет

Задачи программы:

1. Снизить уровень тревожности.
2. Повысить уверенность в себе.
3. Сформировать навыки преодоления тревожности.
4. Снять психомышечное напряжения.

Форма работы – индивидуальная, групповая.

В результате прохождения программного материала у ребенка должен снизиться уровень тревожности, напряжения и скованности. Обретает уверенность в себе, начинает играть со сверстниками, развитие основных двигательных навыков, гармоничное развитие личностных качеств (целеустремленность, чувство уверенности в себе, самостоятельность и саморегуляция поведения), осознание своего образа «Я», своих возможностей, перенос нового позитивного опыта в реальную жизнедеятельность. Через игровые упражнения происходит воздействие на развитие эмпатии, лучшее осознание себя, проигрывание реальных и условных ситуаций.

Оценка эффективности реализации программы – результаты диагностических методик до занятия и после. Используются следующие методики: методика «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М.Дорки, В.Амен; шкала явной тревожности для детей CMAS, опросник школьной тревожности Филлипса.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 35-40 минут. Программа включает в себя 10 коррекционных занятий.

Методы и техники, используемые в программе: словесные (рассматривание и анализ сюжетных картинок, беседы, направленные на развитие самосознания ребенка); игровая терапия (игровые упражнения и задания); дыхательная гимнастика; арт-терапия; рефлексия, релаксация, сказкотерапия, моделирование ситуации.

Каждое занятие составлено в соответствии со структурой коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева)

Этап	Назначение	Содержание
1.Ритуал	Создать настрой на «входа» в сказку совместную работу, «войти в сказку»	Коллективные упражнения. Например, взявшись за руки в кругу, все смотрят на свечу или передают друг другу мячик; или совершается иное «спланивающее» действие.
2. Повторение	Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.	Ведущий задает участникам вопрос, что они помнят, использовали ли они новый опыт.
3. Расширение	Расширить представления ребенка о чем-либо.	Ведущий рассказывает или показывает новую сказку. Предлагает попробовать, помочь какому-либо существу из сказки.
4. Закрепление	Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности.	Ведущий проводит игры, позволяющие приобрести новый опыт; совершаются символические путешествия, превращения.
5. Интеграция	Связать новый опыт с реальной жизнью.	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с участниками, в каких ситуациях из жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели.
6. Резюмирование	Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.	Ведущий подводит итог занятия. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, подчеркивает значимость приобретенного опыта.
7.Ритуал «выхода» из сказки	Закрепить новый опыт, подготовить к взаимодействию в привычной среде.	Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением.

Тематическое планирование

Занятие	Количество часов	Цель занятия	Упражнения, сказки	Цель упражнений/направленность сказки
Занятие №1	1	формирование доверительного отношения между участниками группы, снятие напряжения	«Мой сказочный герой»	знакомство участников группы, создание доверительной атмосферы
			Сказка про братьев Бом и Минь. (Продолжить и	Тревожность. Общая боязнь.

			проиграть сказку)	
			«Мой сказочный герой» (с дополнением)	проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие №2	1	формирование навыков для преодоления тревожности и напряжения у детей	«Росточек под солнцем»	создание доверительной атмосферы, снятие напряжения
			«Сказка о Воронёнке»	Неуверенность. Боязнь самостоятельности. Тревожность и боязливость.
			«Я больше не боюсь»	научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления
			«Росточек под солнцем» (с дополнением)	проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие №3	1	формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.	«Все у кого...»	формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка «Маленький котёнок»	Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество.
			«Продумай заранее»	формирование навыков силы воли и преодоления тревожных ситуации
			«Все у кого...» (с дополнением)	проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие №4	1	формирование навыков саморегуляции для снижения тревожности и напряжения	«Трамвайчик»	формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка «О веселом Памси»	Тревожность. Общая боязливость.
			«Даже если ... в любом случае...»	формирование навыков саморегуляции

			«Трамвайчик» (с дополнением)	проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие №5	1	формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	«Что я люблю делать»	формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка «Мышонок и темнота»	Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость.
			«Мусорное ведро»	формирование навыков преодоления тревожности
			«Что я люблю делать» (с дополнением)	проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие №6	1	формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	«Поменяйтесь местами»	формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка «Полезная Боюська»	Тревожность. Боязливость.
			«Магазин»	формирование навыков преодоления тревожности
			«Поменяйтесь местами» (с дополнением)	проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие №7	1	формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	«Щепки на реке»	формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка «Кенгурёнок Вася»	Проблемы в учебе, вызванные страхом трудностей. Чувство неполноценности. Неуверенность.
			«Волшебная палочка»	формирование навыков преодоления тревожности
			«Щепки на	проанализировать

			реке» (с дополнением)	полученные знания, выделить главное
Занятие №8	1	формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	«Никто не знает, что я...»	формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			«Сказка о Котёнке или Чего мне волноваться?»	Страх сделать что-либо неправильно. Боязнь школы, ошибок, оценок. Общая боязливость.
			«Лимон», «Каша кипит»	формирование навыков преодоления тревожности
			«Никто не знает, что я...» (с дополнением)	проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие №9	1	формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	«Кто это?»	формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			Сказка «Девочка Надя и Баба Яга»	Высокая тревожность, боязливость. Чувство вины за нарушение родительских запретов.
			«Храбрец»	формирование навыков преодоления тревожности
			«Кто это?» (с дополнением)	проанализировать полученные знания, выделить главное
Занятие №10	1	формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения	«Мой сосед слева»	формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу
			«Сказка о Ежонке»	Тревожность. Боязливость. Неспособность постоять за себя. Трудности в осознании своих поступков и их контролировании.
			«Чемодан»	обобщение

				полученных знаний и умений
			«Спасибо»	проанализировать полученные знания, выделить главное

Подробная разработка занятий представлена в Приложении 3.

2.3. Анализ результатов исследования

На контрольном этапе было проведено диагностическое исследование. В нем приняли участие обучающиеся контрольной и экспериментальной групп.

На данном этапе мы повторно использовали следующие методики: шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А. М. Прихожан); методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М.Дорки, В. Амен; опросник школьной тревожности Филлипса. Данные методики были использованы нами с целью выявления различий в уровнях тревожности испытуемых до и после коррекционной работы в экспериментальной группе, а так же в контрольной группе, в которой проводилась работа по коррекции тревожности с использованием сказкотерапии.

Статистическая обработка материалов включала применение непараметрического критерия Вилкоксона.

Шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А. М. Прихожан) проводилась в двух группах. Рассмотрим гистограмму по данной методике в контрольной группе на рисунке 4.

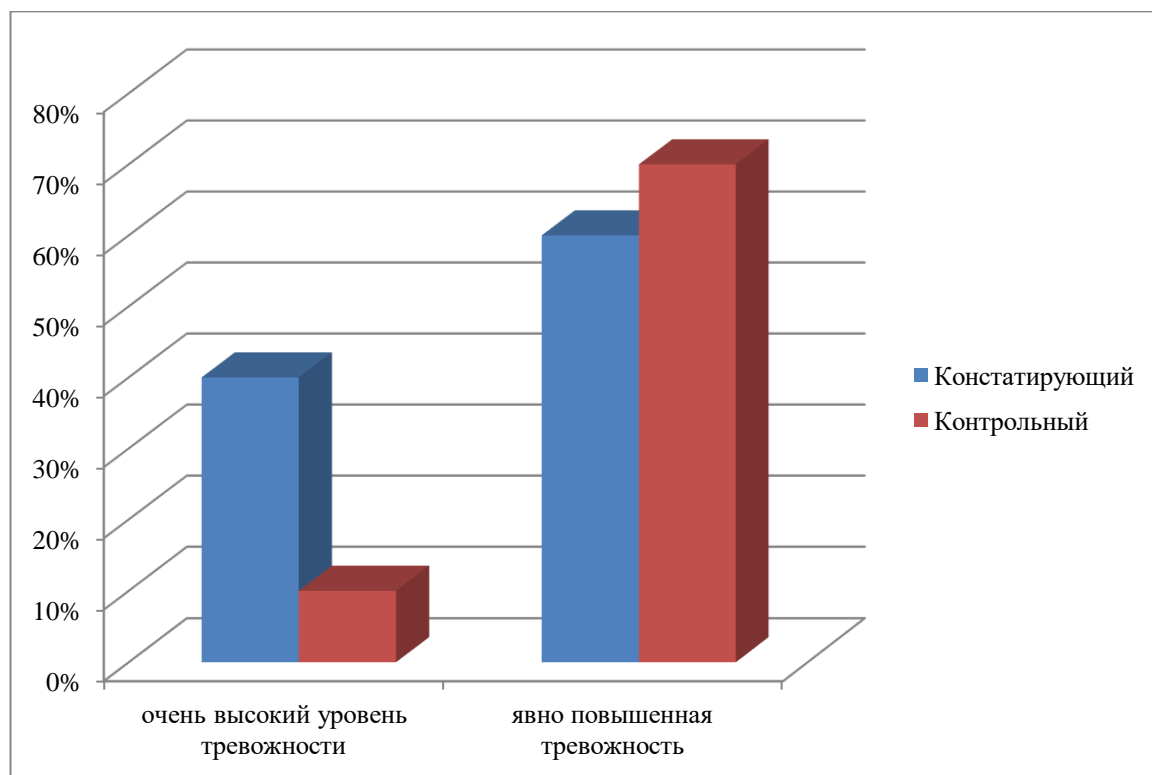


Рисунок 4. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности контрольной группы (Шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А. М. Прихожан) до и после формирующего эксперимента.

Данные динамики подтверждают положительные изменения в уровне тревожности после реализации коррекционной программы. Таким образом, исследуемых с высоким уровнем тревожности стало на 30% меньше, они опустили свой уровень до явно повышенной тревожности, а исследуемые с явно повышенным уровнем на 20% опустились до уровня нормальной тревожности.

Если анализировать различия до и после коррекции в контрольной группе, то при помощи критерия Вилкоксона выявлено, что достоверно показатели тревожности снизились ($p=0,05$). Расчёты прописаны в приложении 4.

Рассмотрим гистограмму по данной методике в экспериментальной группе на рисунке 5.

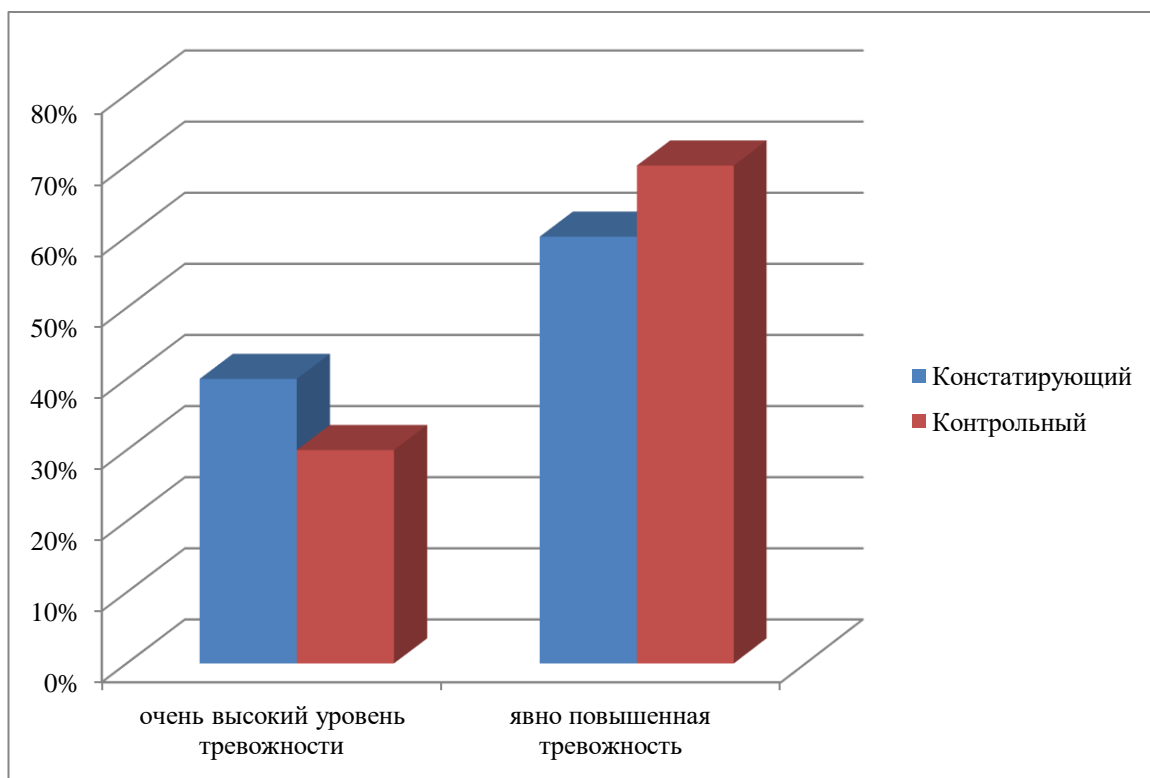


Рисунок 5. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности экспериментальной группы (Шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А. М. Прихожан) до и после формирующего эксперимента.

Данные динамики подтверждают незначительные изменения. Таким образом, исследуемых с высоким уровнем тревожности стало на 10% меньше, а исследуемые с явно повышенным уровнем стало на 10% больше.

Если анализировать различия до и после в экспериментальной группе, то при помощи критерия Вилкоксона выявлено, что достоверно показатели тревожности не снизились ($p=0,05$). Расчёты прописаны в приложении 5.

Перейдем к рассмотрению результатов методики «Тест тревожности» Р. Тэммл, М.Дорки, В. Амен. Рассмотрим гистограмму по данной методике в контрольной группе на рисунке 6.

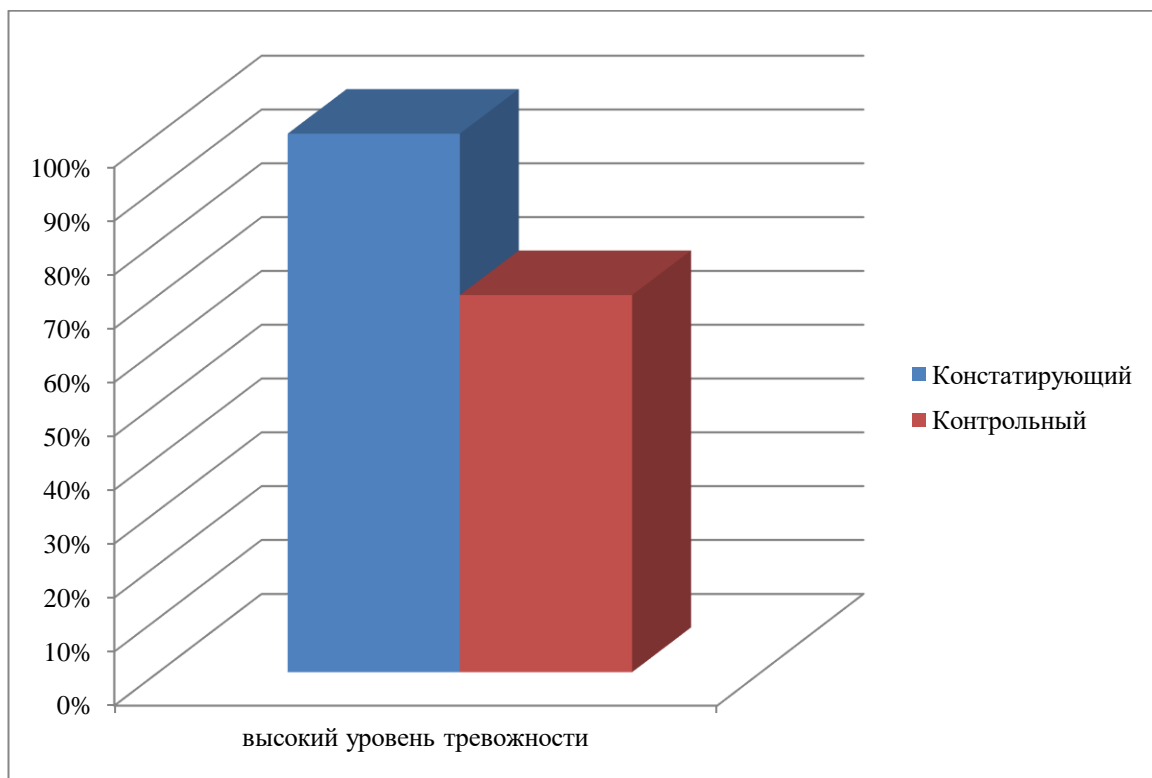


Рисунок 6. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности контрольной группы («Тест тревожности» Р. Тэммл, М.Дорки, В. Амен) до и после формирующего эксперимента.

Данные динамики подтверждают положительные изменения в уровне тревожности после реализации коррекционной программы. Таким образом, исследуемые с высоким уровнем тревожности понизили показатель на 30%.

Если анализировать различия до и после коррекции в контрольной группе, то при помощи критерия Вилкоксона выявлено, что достоверно показатели тревожности снизились ($p=0,05$). Расчёты прописаны в приложении 6.

Рассмотрим гистограмму по данной методике в экспериментальной группе на рисунке 7.

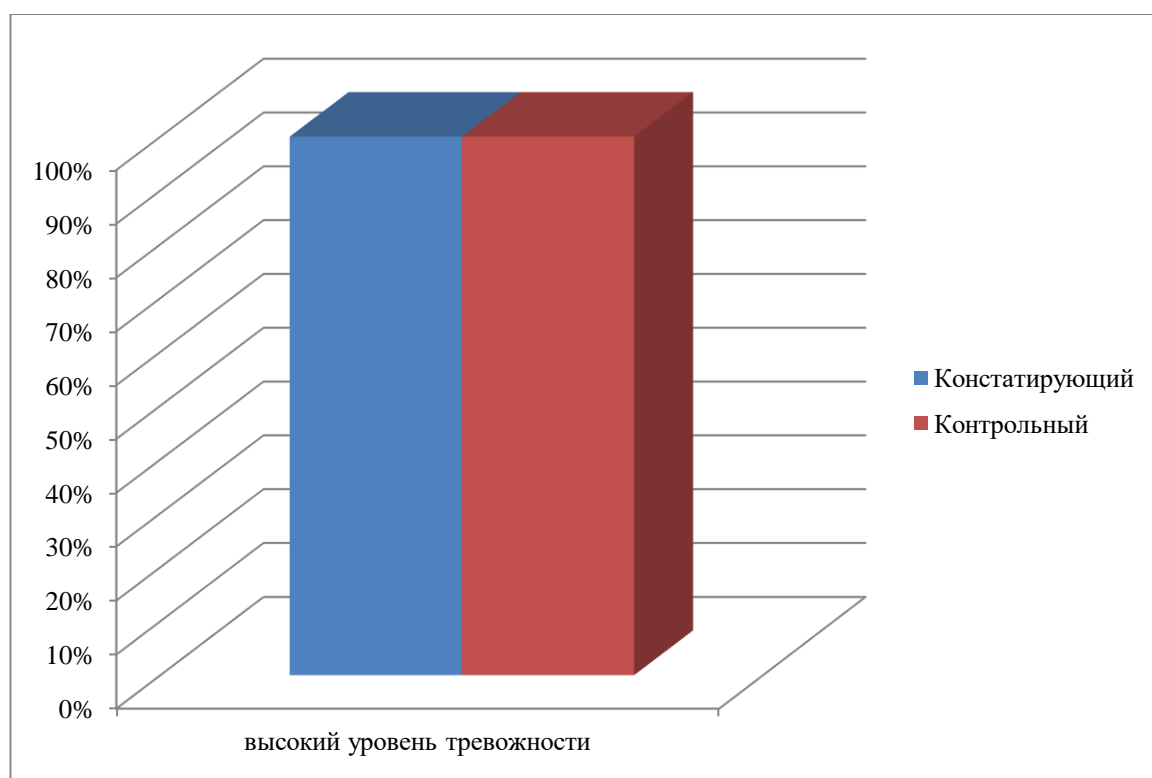


Рисунок 7. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности экспериментальной группы («Тест тревожности» Р. Тэммл, М.Дорки, В. Амен) до и после формирующего эксперимента.

Данные подтверждают, что изменений не произошло.

Если анализировать различия до и после в экспериментальной группе, то при помощи критерия Вилкоксона выявлено, что достоверно показатели тревожности не снизились ($p=0,05$). Расчёты прописаны в приложении 7.

Перейдем к рассмотрению результатов опросника школьной тревожности Филлипса. Рассмотрим гистограмму по данной методике в контрольной группе на рисунке 8.

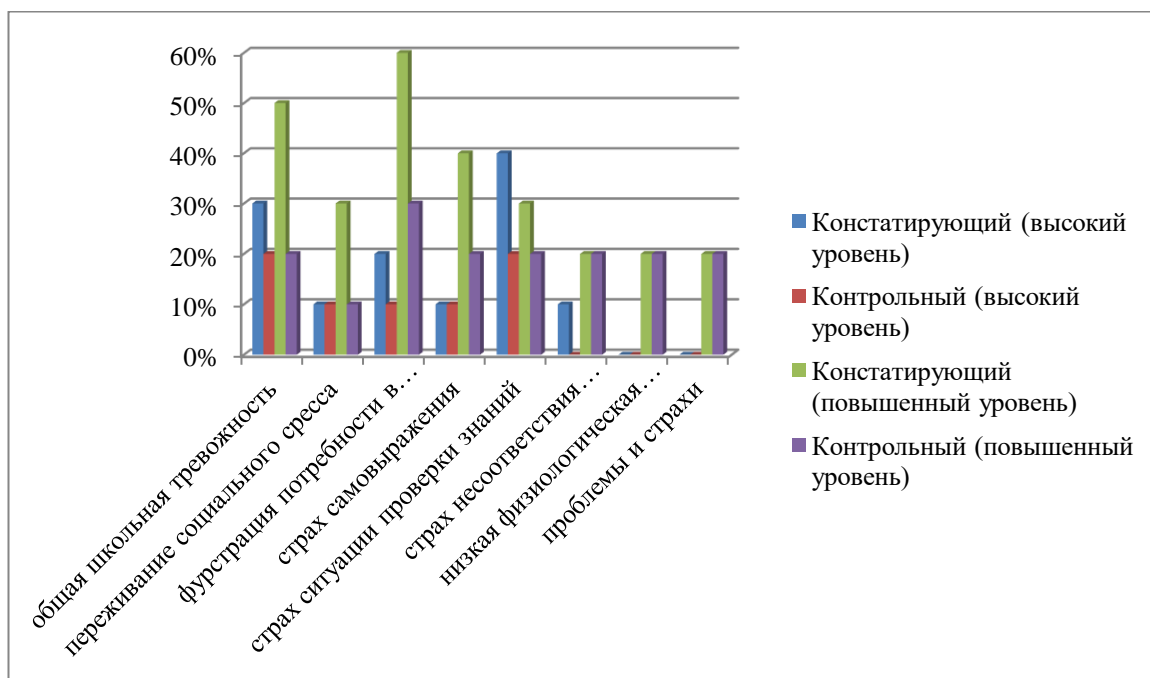


Рисунок 8. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности контрольной группы (опросник школьной тревожности Филлипса) до и после формирующего эксперимента.

Данные динамики подтверждают положительные изменения в уровне тревожности после реализации коррекционной программы. Таким образом, у исследуемых понизился процент по следующим шкалам: общая школьная тревожность на высоком уровне (на 10%), а на повышенном (на 30%), переживание социального стресса на высоком уровне без изменения, а на повышенном (на 20%), фрустрация потребности в достижении успеха на высоком уровне (на 10%), а на повышенном (на 30%), страх самовыражения на высоком уровне без изменения, а на повышенном (на 20%), страх ситуации проверки знаний на высоком уровне (на 20%), а на повышенном (на 10%), страх несоответствия ожиданиям окружающих на высоком уровне (на 10%), а на повышенном без изменений. Шкалы: низкая физиологическая

сопротивляемость стрессу и проблемы и страхи в отношениях с учителями остались без изменений.

Если анализировать различия до и после коррекции в контрольной группе, то при помощи критерия Вилкоксона выявлено, что достоверно показатели тревожности снизились ($p=0,05$).

Рассмотрим гистограмму по данной методике в экспериментальной группе на рисунке 9.

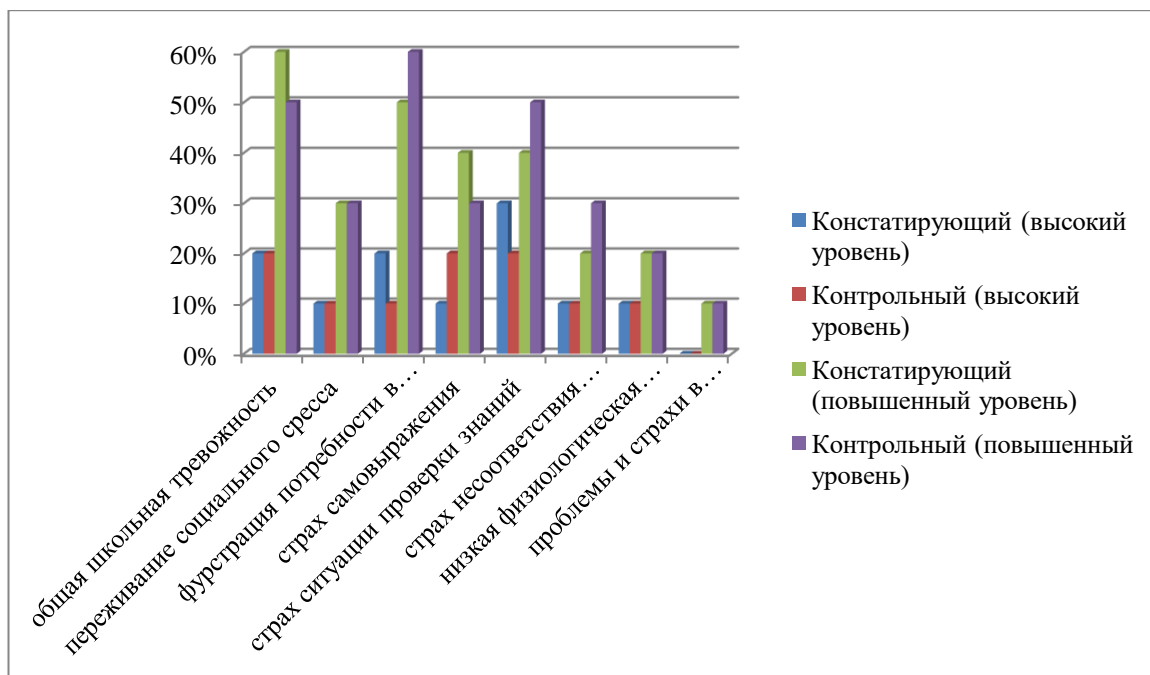


Рисунок 9. Гистограмма результатов исследования уровня тревожности экспериментальной группы (опросник школьной тревожности Филлипса) до и после формирующего эксперимента.

Данные подтверждают, что существенных изменений не произошло. Понизились показатели на высоком уровне на 10% по двум шкалам: фрустрация потребности в достижении успеха, страх ситуации проверки знаний; на повышенном уровне: общая школьная тревожность, страх самовыражения. Повысились показатели на высоком уровне по шкалам страх самовыражения, а на повышенном уровне по шкалам: фрустрация в потребности в достижении успеха, страх ситуации проверки знаний.

Если анализировать различия до и после в экспериментальной группе, то при помощи критерия Вилкоксона выявлено, что достоверно показатели тревожности не снизились ($p=0,05$).

Анализируя и сравнивая данные результаты на констатирующем и контрольном этапах, можно сказать об эффективности разработанной программы, направленной на коррекцию тревожности детей младшего школьного возраста средствами сказкотерапии.

Заключение

На основании проделанной работы и анализа литературы, можно сделать вывод, что проблема тревожности младших школьников актуальна в настоящее время. Для достижения поставленной цели в работе, мы рассмотрели понятие тревожности у младших школьников и сказкотерапию как метод коррекции для снижения уровня тревожности.

При анализе научной литературы было выделено, что тревожность - это свойство человека находиться в состоянии беспокойства, испытывать тревогу и страх в особых ситуациях, но тревожность в младшем школьном возрасте еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Наиболее эффективным методам в психокоррекционной работе с детьми младшего школьного возраста является использование следующих видов групповой терапии: танцевальная, терапия искусством, двигательная терапия, тренинг умений и навыков, игровая терапия, сказкотерапия и др.

Сказкотерапия не только обладает большой привлекательностью и ценностью, но также является универсальным и очень доступным в практической работе психолога.

Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям, воспитывающим ребенка, обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности, работать «в одном русле». Поэтому вопрос коррекции тревожности младших школьников стоит очень остро, потому как повышенный уровень тревожности детей является проявление неблагополучия личности в дальнейшем.

Нами было проведено исследование в три этапа. Использовались следующие методики: методика «Тест тревожности» Р. Тэмпл, М.Дорки, В. Амен; шкала явной тревожности для детей CSAM (адаптированный А. М. Прихожан); опросник школьной тревожности Филлипса.

В результате исследования выявлена группа детей с высоким и явно повышенным уровнем тревожности, учитывая результаты диагностик, была разработана программа на снижение уровня тревожности для младших школьников средствами сказкотерапии.

Нами была выдвинута гипотеза, составленная программа с использованием сказкотерапии, способствует эффективной коррекции тревожности детей младшего школьного возраста. После проведения программы, было проведено повторное исследование, в результате которого заметно снизился уровень тревожности в контрольной группе испытуемых. $T_{\text{э.}} < T_{\text{кр.}}$, значит сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таким образом, программа снижает уровень тревожности у младших школьников. Цели и задачи, поставленные в работе, выполнены, гипотеза доказана.

Список литературы

1. Акопян Л. С. Тревожность и страхи младших школьников, обучающихся в образовательных учреждениях разного типа // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2008. №1. С.104-109.
2. Андреев П. В., Кравцова Е.М., Пятницкая Е. В. Психолог в образовании: теория и практика: учеб.пособие. Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2015. 236 с.
3. Артюшина Н. Н., Федюнина И. В. Мастер-класс по сказкотерапии для родителей «Путешествие в сказку» // Материалы X Международной научной конференции «Продуктивное обучение: опыт и перспективы». Самара, 2018, С.23-33.
4. Балашова Н.А. Содержание деятельности педагога по коррекции тревожности младшего школьника во взаимодействии с семьей // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2010. № 3. С. 249-252.
5. Белов В. Г, Коротенкова Р. Г., Гурьева М. А., Павловская А. В. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011. №10 (80). С. 37-41.
6. Беляева Е. В., Борзенкова И. В. Коррекция тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста методом сказкотерапии // Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно-технического знания. 2015. №1(4). С. 85-88.
7. Бочева Н. А. Анализ программ по коррекции тревожности в начальной школе // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». 2011. № 1. С. 102-107.
8. Брель Е. Ю., Гайдук С. В. Проблемы развития тревожности у младших школьников // Сибирский психологический журнал. 2000. №12. С. 79-84.

9. Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. 3-е изд., перераб. И доп. М.: Ось-89. 2007. 144 с.
10. Вачков И.В. Сказкотерапия в работе детского психолога // Психолог в детском саду. 2014. №6. С.50-55.
11. Ганжин В. В. Сказкотерапия как педагогический метод коррекции личностного роста // Молодой ученый. 2016. №28 (132). С.856-858.
12. Гараева С. В. Сказкотерапия как средство коррекции тревожности младших школьников // Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Широков О. Н. и др. 2017. С.181-183.
13. Гришина И. И., Дальхеева А. М., Сказотерапия как один из способов формирования самодостаточной личности у детей // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2006. №2 (48). С. 164-67.
14. Гуров В. А. Тревожность и здоровье младших школьников // Вестник ТГПУ. 2009. Выпуск 4 (82). С. 56-60.
15. Житникова В. М. Сказкотерапия как процесс коррекции, способствующий формированию у ребенка коммуникативных и творческих компетенции // Материалы VI всероссийской научно-практической конференции. 2015.
16. Зеленко О. В. Современные технологии сказки для психолого-педагогической работы с детьми и подростками // Эксперимент и инновации в школе. 2015. №5. С.45-49.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. 171 с.
18. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии СПб.: речь. 2006. 320 с.
19. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб.: Златоуст, 1998. 352 с.

20. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. 240 с.
21. Зинченко Е. В. Использование арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников // Северо-Кавказский психологический вестник. 2009. № 7/2. С. 42-46.
22. Илларионова И. В. Психологическая поддержка детей с тревожностью // Детский сад от А до Я. 2009. №3(39). С. 63-71.
23. Иовлева Т. Е., Рудомазина В. М. Проявление тревожности младших школьников в сюжетах сочиненных сказок. Возможности и ограничения приема сочинительства // Наука и школа. 2013. №2. С.139-143.
24. Каяшева О. И. Библиотерапия и сказкотерапия в психологической практике: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Самара: Бахрах-И. 2012. 286 с.
25. Кирейчева Е.В. Структура программы профилактики и коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с помощью сказкотерапии // Евразийский союз ученых. 2016. № 1-4 (22). С. 137-139.
26. Клименко К. В. Коррекционный метод – сказкотерапия // Гуманитарный трактат. 2017. №18. С.67-75.
27. Короткова Л. Д. Сказкотерапия в школе. Методические рекомендации – М. : ЦГЛ. 2006. 144 с.
28. Кузьмин Д. А. Сказкотерапия как метод культурно-психологического воздействия на личность: история и эволюция // Вестник МГУКИ. 2015. №5 (67). С.159-164.
29. Купченко В. Е., Устюгова Е. В. Эффективность сказкотерапии как метода коррекции тревожности в младшем школьном возрасте // Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2016. С. 201-205.
30. Ломакина Г. Сказкотерапия. Воспитываем, развиваем, освобождаем ребенка от психологических проблем. М.: Центрполиграф. 2010. 158 с.

31. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Издательство «Речь», 2007. 136 с.
32. Лямкина О.С. Ветер Т.В. Стресс в школьной жизни // Образование в современной школе. 2003. №3.
33. Матвеева Е.О. Сказкотерапия как форма коррекционно-воспитательной работы детской библиотеки // Вестник МГУКИ. 2009. №6(32). С. 227-232.
34. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. 248 с.
35. Милютина М. В. Применение сказкотерапии в работе педагога-психолога школы. Занятие педагога-психолога с элементами сказкотерапии для обучающихся 3-4 классов // Научно-методический журнал педагогический поиск. 2017. № 1. С. 45-50.
36. Никонова С. Л. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у старших дошкольников // Концепт. 2015. Спецвыпуск № 01. С. 2-8.
37. Пашкина Е. А., Ганичева И.А. Сказкотерапия как метод психокоррекционной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Молодой ученый. 2015. № 22.1 (102.1). С.152-154.
38. Полозкова Е. П., Лимонченко Р. А., Гасимова Л. А., Ульянова А. О. Маленькие секреты и большие проблемы «универсального» психотерапевтического метода: сказкотерапия детских проблем для всех (на примере экспертной оценки методического пособия Ткач Р. М. «Сказкотерапия детских проблем») // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2016. №2. С. 344-375.
39. Пономаренко К. Г., Шапарь Я. Д. Коррекция детской психики через сказкотерапию // Уникальные исследования XXI века. 2015. №5(5). С.168-170.

40. Пономарева В. И. Там, на неведомых дорожках... Их практики сказкотерапии. – М.: Академический Проект; Альма Матер, 2008. 244 с.
41. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. «Питер». 2009. 304 с.
42. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
43. Разумова Е. М., Павлушкина Я.А. Тревожность в структуре личности // Сборник научных трудов. Магнитогорск. 2019. С. 155-161.
44. Самохвалова А. Г. Преодоление коммуникативных трудностей младших школьников средствами сказкотерапии // Перспективы науки и образования. 2013. №4. С. 200-213.
45. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. 2013. Выпуск 2. С. 42-52.
46. Соболева Л. Г., Новак Т. М., Шаршакова Т. М. Оценка уровня тревожности детей школьного возраста г.Гомеля // Проблемы здоровья и экологии. 2013. № 5. С. 123-128.
47. Сурина А. В., Попова Н. И. Применение сказкотерапии в коррекции детских недостатков // Педагогические науки. 2016. №3. С.143-146.
48. Тажутдинова Г. Ш. Изучение проблемы детской тревожности // Международный научный журнал «Символ науки». 2016. №9. С. 165-167.
49. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. 118 с.
50. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь. 2006. С. 176.
51. Уварова Н. Н., Подпорина В. Г. Сказкотерапия как средство формирования положительного жизненного сценария младшего школьника // Вестник Университета. 2013. №23. С. 291-293.

52. Чебыкина О. А. Работа с младшими школьниками «группы риска» методом сказкотерапии // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 12. С. 201–205.

53. Эльконинова Л. И. О предметности детской игры // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2000. № 2. С. 27.

Приложение

Приложение 1.

Результаты исследования уровня тревожности младших школьников (шкала явной тревожности для детей CSAM, адаптированный А. М. Прихожан).

№ испытуемого	Пол	Возраст	Сырой балл	Стен	Уровень тревожности
1	Ж	7	20	7	Несколько повышенная
2	Ж	7	21	7	Несколько повышенная
3	Ж	8	29	9	Явно повышенная
4	М	8	28	10	Очень высокая
5	М	8	22	9	Явно повышенная
6	Ж	7	9	4	Нормальный
7	М	7	28	10	Очень высокая
8	Ж	7	13	5	Нормальный
9	Ж	7	27	9	Явно повышенная
10	М	7	27	10	Очень высокая
11	М	7	22	7	Несколько повышенная
12	М	8	22	9	Явно повышенная
13	М	8	22	9	Явно повышенная
14	Ж	7	28	9	Явно повышенная
15	Ж	8	11	4	Нормальный
16	Ж	7	30	10	Очень высокая
17	Ж	7	12	5	Нормальный
18	М	7	23	8	Несколько повышенная
19	М	7	27	9	Явно повышенная
20	М	8	22	9	Явно повышенная
21	М	8	13	5	Нормальный
22	М	7	26	9	Явно повышенная
23	Ж	7	26	9	Явно повышенная
24	Ж	7	31	10	Очень высокая
25	Ж	8	27	9	Явно повышенная

26	Ж	8	28	9	Явно повышенная
27	Ж	8	32	10	Очень высокая
28	Ж	8	12	5	Нормальный
29	Ж	8	32	10	Очень высокая
30	М	8	19	8	Несколько повышенная
31	М	8	18	8	Несколько повышенная
32	Ж	8	27	9	Явно повышенная
33	Ж	7	26	9	Явно повышенная
34	Ж	7	11	5	Нормальный
35	М	7	22	7	Несколько повышенная
36	М	8	13	5	Нормальный
37	М	8	21	9	Явно повышенная
38	М	8	19	8	Несколько повышенная
39	Ж	8	24	8	Несколько повышенная
40	Ж	8	14	6	Нормальный
41	Ж	8	31	10	Очень высокая
42	М	8	30	10	Очень высокая
43	М	7	28	9	Явно повышенная
44	Ж	8	22	7	Несколько повышенная
45	Ж	7	23	8	Несколько повышенная
46	М	8	22	9	Явно повышенная
47	Ж	7	7	4	Нормальный
48	Ж	8	26	9	Явно повышенная
49	М	8	17	7	Несколько повышенная
50	М	8	23	9	Явно повышенная
51	М	7	17	6	Нормальный
52	М	7	16	6	Нормальный

Результаты исследования уровня тревожности младших школьников
(Методика «Тест тревожности» Р. Тэммл, М.Дорки, В. Амен).

№ испытуемого	Пол	Возраст	ИТ	Уровень тревожности
1	Ж	7	19%	Низкий
2	Ж	7	46%	Средний
3	Ж	8	49%	Средний
4	М	8	78%	Высокий
5	М	8	89%	Высокий
6	Ж	7	18%	Низкий
7	М	7	49%	Средний
8	Ж	7	19%	Низкий
9	Ж	7	88%	Высокий
10	М	7	89%	Высокий
11	М	7	43%	Средний
12	М	8	76%	Высокий
13	М	8	37%	Средний
14	Ж	7	91%	Высокий
15	Ж	8	18%	Низкий
16	Ж	7	76%	Высокий
17	Ж	7	43%	Средний
18	М	7	44%	Средний
19	М	7	87%	Высокий
20	М	8	89%	Высокий
21	М	8	17%	Низкий
22	М	7	42%	Средний
23	Ж	7	49%	Средний
24	Ж	7	93%	Высокий
25	Ж	8	47%	Средний
26	Ж	8	79%	Высокий
27	Ж	8	80%	Высокий
28	Ж	8	18%	Низкий
29	Ж	8	96%	Высокий
30	М	8	49%	Средний
31	М	8	46%	Средний
32	Ж	8	69%	Высокий
33	Ж	7	76%	Высокий
34	Ж	7	19%	Низкий
35	М	7	86%	Высокий
36	М	8	19%	Низкий
37	М	8	33%	Средний
38	М	8	46%	Средний
39	Ж	8	48%	Средний
40	Ж	8	32%	Средний
41	Ж	8	86%	Высокий
42	М	8	91%	Высокий
43	М	7	73%	Высокий

44	Ж	8	41%	Средний
45	Ж	7	38%	Средний
46	М	8	65%	Высокий
47	Ж	7	19%	Низкий
48	Ж	8	74%	Высокий
49	М	8	87%	Высокий
50	М	8	74%	Высокий
51	М	7	41%	Средний
52	М	7	42%	Средний

Разработки занятий

Занятие №1

Цель занятия: формирование доверительного отношения между участниками группы и снятие напряжения.

Материалы: значки сказочных героев, шапочки для братьев Бом и Минь.

1. Ритуал

Упражнение. «Мой сказочный герой»

Цель: знакомство участников группы, создание доверительной атмосферы.

Школьникам предлагается рассказать о себе от имени выбранного ими сказочного героя (каждый ребенок придумывает себе «псевдоним» сказочного героя, выбирает для себя соответствующий значок). Во время представления дети могут вспомнить эпизоды из сказок, голоса сказочных героев, отрывки из сказок.

Мы познакомились, нам предстоит большая совместная работа. Как и в повседневной жизни, при общении в нашей группе необходимо соблюдать правила. На столе для вас представлены правила, выберите те, которые мы должны будем соблюдать при работе.

2. Повторение

3. Расширение

Сейчас мы разыграем с вами сказку. Кто из вас какую роль хотел бы играть (3 роли)? Дети выбирают. Психолог читает, дети показывают.

«Жили, были два брата — Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал (психолог показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить), а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать (психолог показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторить). Братья очень дружили и всегда были вместе (психолог берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь). Но вот однажды на

их страну напал злой дракон. Он отнял у людей всю еду (психолог показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит ребенка повторить). Тогда, Бом решил прогнать этого дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал, (психолог показывает, как Бом простился со всеми и поскакал на коне; просит ребенка повторить). Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома (психолог показывает, как Минь боялся; просит ребенка повторить). Прошло много времени, и от Бомы не было никаких известий. Тогда родители послали Миню выручать брата и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего - собрался он, сел на коня и отправился в путь (психолог показывает, как Минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; просит ребенка повторить). Приехал Минь к пещере дракона. Смотрит, а дракон превратил Бому в камень (психолог изображает камень; просит ребенка повторить). Испугался Минь, хотел уже убежать (психолог показывает, как Минь испугался; просит ребенка повторить), но тут появился Добрый волшебник...»

4. Закрепление

Цель: закрепить приобретенное личностное качество – смелость.

Детям предлагается проблемная ситуация, продолжить сказку и разыграть.

Что произошло дальше?

Что сделал Минь?

5. Интеграция

Цель: установить связь происходящих событий с реальной жизнью.

Какой из героев вам понравился больше всего? Может ли такое случиться с нами? В каких случаях? Какие качества нам помогут?

6. Резюмирование

Каждому человеку присуще такое качество, как смелость – это положительная черта человека. О таком человеке говорят, решительный.

Смелость помогает человеку преодолевать страх и трудность перед чем-то новым, неизведанным.

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Мой сказочный герой» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства, выделить главное.

Школьникам предлагается дополнить фразу мои герои теперь ...

Занятие №2

Цель занятия: формирование навыков для преодоления тревожности и напряжения у детей.

Материалы: спокойная музыка, таблички «да», «нет», «иногда», листы А4, цветные карандаши.

1. Ритуал

Упражнение «Росточек под солнцем»

Цель: создание доверительной атмосферы, снятие напряжения.

Под слова психолога дети выполняют движения. Я предлагаю тебе превратиться в маленькое семечко, которое посадили в землю. (Ребенок сворачивается в клубочек, и обхватывает колени руками). Теплый луч солнца упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Всё чаще пригревает солнышко, росточек начинает расти и тянуться к солнышку. (Ребенок постепенно поднимается и тянется вверх). Из ростка вырос прекрасный цветок. (Руки поднимаются и разводятся в стороны — цветок расцвел). Нежится цветок на солнышке, подставляет теплу и свету каждый лепесток.

2. Повторение.

Вспомните, о каких качества личности мы говорили на прошлом занятии. В каких ситуациях они нам помогают?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Сказка о Воронёнке» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.)

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать?

Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего он боялся?

Почему Вороненок все-таки полетел?

Какие качества ему помогли?

5. Интеграция

Упражнение «Я больше не боюсь»

Цель: научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления.

В кабинете психолога на стенах прикреплены таблички с ответами «да», «нет», «иногда». Предлагает детям послушать утверждения, которые зачитывает психолог, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

Утверждения выбираются в соответствии с проведенной методикой ранее.

Психолог спрашивает детей, есть ли одинаковые проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково?

А теперь вспомните, что больше всего вас тревожит, волнует, какая ситуация, напишите это на листе, и с помощью цветных карандашей вашу тревогу превратите в яркую ситуацию из жизни, которая может произойти с каждым.

6. Резюмирование

Человеку свойственно испытывать тревожность в ситуациях неопределенности, например, неожиданная проверочная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаем, как к этому отнесется учитель.

Мы можем начать пережить неудачу заранее, и не понимать, что конкретно беспокоит. Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски – это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если

это чувство слишком сильно проявляется, то, наоборот, мы можем забыть то, что знаем хорошо. Нужно научиться справляться со своим страхом, для этого необходимо желание и стремление. Важно научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки.

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Росточек под солнцем» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Выполняются те же движения, что и вначале (см. выше).

Затем психолог подводит итог: какой замечательный цветочек у тебя получился! Расскажи, в какой цветок ты превратился? (Ответ ребенка)

Занятие №3

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал

Упражнение. «Все у кого...»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Дети садятся в круг на стулья. Педагог-психолог предлагает выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее.

Встанут на левую ногу все, у кого сегодня замечательное настроение.

Похлопают в ладоши все, у кого голубые глаза.

Коснутся кончика носа все, у кого есть что-то белое (любой цвет) в одежде.

Улыбнуться все, у кого есть собака.

2. Повторение.

Вспомните, что помогает нам справиться с волнением? Когда оно полезно для нас, а в каких случаях отрицательно влияет?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Маленький котенок» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.)

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Из-за чего грустил и переживал Котенок?

Почему с ним не хотели играть?

Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко?

С тобой когда-нибудь случалось что-то похожее?

Чему ты мог бы научиться у котенка, а чему мог бы научить его сам?

Вспомните, что сказал котёнок в сказке, когда увидел солнышко? (А ведь оно такое же оранжевое, как и я!). Постарайтесь привести сравнение с собой (если испытывают затруднения, возможен вариант друг о друге)

5. Интеграция

Упражнение «Продумай заранее»

Цель: формирование навыков силы воли и преодоления тревожных ситуаций.

Сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации, как наш герой. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

6. Резюмирование

Постоянное пребывание в тревожном состоянии, ведет к стрессу. Очень важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Все у кого...» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Выполняются те же действия, только предлагаются два общих признака и более (см. выше).

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №4

Цель занятия: формирование навыков саморегуляции для снижения тревожности и напряжения.

Материалы: заготовки выражений «даже если...», «в любом случае...»

1. Ритуал

Упражнение. «Трамвайчик»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет: «А я с... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и дальше по аналогии.

2. Повторение.

Вспомните, какой способ нам помогает справиться с тревожностью, чему мы научились на прошлом занятии?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «О веселом Памси».

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Какие мысли были в голове у Памси?

Боролся ли он с ними? Кто ему помог?

Стоит ли постоянно думать о том, что тебя тревожит?

Как с этим справился наш герой?

5. Интеграция

Упражнение «Даже если ... в любом случае...»

Цель: формирование навыков саморегуляции.

Предлагаю вам побыть сегодня в роли нашего героя Памси. У вас есть заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...» Первый участник произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне грустно, я устал, я получил плохую отметку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я не буду расстраиваться, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

Что было самое трудное при выполнении?

6. Резюмирование

У каждого из нас бывают ситуации, которые вызывают у нас отрицательные чувства, но не стоит о них постоянно думать. Ведь мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Оказывается, с помощью правильных мыслей и слов можно менять ситуацию. Пользуйтесь правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)».

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Трамвайчик» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Выполняются те же действия, только затем детям предлагается встать и пройти определенный путь, при этом ведущий с закрытыми глазами, а ребята с помощью слов и действий помогают трамвайчику пройти путь (см. выше).

В чем была сложность преодоления пути?

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №5

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал

Упражнение. «Что я люблю делать»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Один из участников должен при помощи жестов и движений «рассказать» детям о любом занятии, которое ему нравится: чтение, рисование, танцы. Остальные внимательно смотрят и стараются угадать, какое занятие имеется в виду. После того, как показывающий участник заканчивает свой «рассказ», все начинают угадывать. Нужно обязательно сказать в конце, догадался ли кто-нибудь из ребят. Далее идет выступать следующий игрок.

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими негативными мыслями, что можно для этого сделать? Продолжите высказывание, «Мысли выбирай, как цветы – и ... (выбирай только красивые (положительные))».

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Мышонок и темнота» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Чего боялся Мышонок?

Тебе бывает так же страшно? В каких случаях?

Что помогло Мышонку не бояться?

Что Мышонок узнал про темноту?

5. Интеграция

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

Каждого из нас, что-то тревожит. Я предлагаю вам, взять листочки и карандаши, написать или нарисовать, то, что тревожит вас, это может быть одно или несколько рисунков или слов. После этого смять или разорвать этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро.

Что испытывали, когда выполняли данное упражнение?

6. Резюмирование

Каждый из вас может справиться с чувством тревожности или страха.

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Что я люблю делать» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь нужно рассказать о другом участнике, а не о себе (см. выше).

В чем была сложность?

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №6

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет умываться по утрам)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими переживаниями?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Полезная Боюська» (Ткач Р.М.).

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Чего боялся Мышонок?

Тебе бывает так же страшно? В каких случаях?

Что помогло Мышонку не бояться?

5. Интеграция

Упражнение «Магазин»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

У каждого из нас есть такие «боюськи». Сегодня можно будет их обменять на нужные для нас вещи или качества.

Что испытывали, когда выполняли данное упражнение?

6. Резюмирование

Каждый из нас может справиться с чувством тревожности или страха.

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Поменяйтесь местами» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, используются общие признаки из упражнения магазин (см. выше).

В чем была сложность?

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №7

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

Материалы: бумага, фломастеры, карандаши.

1. Ритуал

Упражнение. «Щепки на реке»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Первые два участника будут «щепками» и поплывут по реке. Остальные участники – это «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепки проплывают

весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая первая пара становятся Щепками и начинают свой путь... Упражнение заканчивается, когда первые Щепки становятся в начале реки.

Вопросы для обсуждения:

Что вам понравилось?

Что не понравилось?

Что вы ощущали во время этого упражнения?

2. Повторение.

Вспомните, как справиться со своими «боюськами»?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Кенгурёнок Вася» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Почему Вася считал, что у него ничего не получится?

Чем волшебный посох помог Васе?

Почему Вася справился со всеми трудностями, не смотря на то, что старичок перепутал и дал ему вместо волшебного посоха обычную палку?

5. Интеграция

Упражнение «Волшебная палочка»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

Участники сидят в кругу, можно закрыть глаза, и представить, что у вас в руках есть такая волшебная палочка. Какой бы она была? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свою волшебную палочку. Затем все садятся в круг. В каких случаях вы бы использовали эту палочку? Все участники по очереди выходят и дополняют фразу «Волшебная палочка – моя помощница, теперь я могу...»

6. Резюмирование

У каждого получилась своя, не похожая на другие, волшебная палочка. Самое важное верить в свои силы и преодолевать трудности.

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение «Щепки на реке» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь берега при движении щепок называют положительные качества или пожелания движущимся ребятам (см. выше).

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №8

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал

Упражнение «Никто не знает, что я...»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

2. Повторение.

Что на прошлом занятии помогло вам справиться с трудностями? От чего это зависит?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Сказка о Котёнке или Чего мне волноваться?» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Почему Котёнок не хотел ходить в школу?

Чего и почему он боялся?

Чем волшебные слова помогли Котёнку?

Придумай сам, наиболее сильные волшебные слова.

5. Интеграция

Упражнение «Лимон»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности

Представим, что держим в руках по лимону. Лимоны забрали ваши волнение, страх, неуверенность перед контрольной работой и любой важной работой. Начинаем сжимать ладошки в кулаки, давим, сжимаем лимоны, давим-давим пока всё волнение и страх вместе с соком не выжмем. Разжали ладошки, встряхнули (повтор 3-4 раза).

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Участники сидят, одна рука – на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

6. Резюмирование

С помощью дыхания можно помочь себе при волнении.

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Никто не знает, что я...» (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь предлагаются другие высказывания (см. выше).

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;

«Я очень рад тому, что я...»;

«Я готов горы свернуть, потому что...»;

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №9

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал

Упражнение «Кто это?»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Один из участников выходит в коридор. Остальные ребята выбирают одного участника, которого должен отгадать участник, который вышел в коридор. Ребята составляют устный портрет выбранного участника (внешние данные, качества характера, привычки и т.д.). Приглашается участник из коридора и по очереди рассказывают о другом участнике. Необходимо отгадать того о ком идет речь. Упражнение повторяется 3-4 раза с другими участниками.

Возникали трудности в отгадывании участника?

Трудно ли было давать характеристику другому?

2. Повторение.

Что на прошлом занятии помогло вам справиться с трудностями? От чего это зависит?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Девочка Надя и Баба Яга» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Расскажи, как Надя капризничала и не слушалась маму.

Как Надя «расколдовала» Бабу Ягу?

5. Интеграция

Упражнение «Храбрец»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности.

Участнику предлагается подобрать героя мультфильма, сказки, истории, компьютерной игры, который интересен самому ребенку. В этом

упражнении ученик поочередно исполняет две роли — Испуганного ученика и Храбреца. Сначала предлагается ребенку рассказать о своих переживаниях в роли Испуганного ученика. Затем школьник садится на другое место и говорит от имени Храбреца. Таким образом строится диалог между персонажами, в котором, как правило, сам ребенок убеждает себя в том, что нет повода, необходимости волноваться. Учитель корректирует ситуацию, направляет разговор в нужное русло, следит, чтобы беседа закончилась репликой Храбреца.

В конце упражнения у ребенка спрашивают, каким он считает Храбреца. Важно акцентировать внимание на положительных характеристиках («смелый», «отважный», «ничего не боится»). Затем просят ребенка повторить: «Я смелый, отважный, ничего не боюсь». Эти утверждения нужно повторить 3-5 раз. После чего подводит итог: «Я верю, что ты – настоящий Храбрец, только это пока не часто проявляется».

6. Резюмирование

Какие качества нам помогают?

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Кто это? (с дополнением)

Цель: проанализировать свои чувства.

Смысл остается тот же, только теперь предлагаются описания детей из тех ситуаций, в которых они представляли себя в упражнении «Храбрец» (см. выше).

Затем психолог предлагает закончить занятие аплодисментами.

Занятие №10

Цель занятия: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения.

1. Ритуал

Упражнение. «Мой сосед слева»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Педагог-психолог предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться.

Приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений? Возникали ли трудности? Какие? Почему?

2. Повторение.

Какие качества нам помогают справиться со сложностями?

3. Расширение

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Сказка о Ежонке» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

4. Закрепление

Детям предлагается обсудить содержание сказки.

Почему Иголки — это важно?

Как ежик учился обращаться с Иголками?

У тебя есть свои Иголки? Умеешь ли ты с ними обращаться?

5. Интеграция

Упражнение «Чемодан»

Цель: обобщение полученных знаний и умений

На наших занятиях вы приобрели определенные навыки, опыт. Давайте соберем, каждый для себя «чемодан» того, что вы приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать и применить в жизни. Все предложения записываются на бумаге (можно использовать заранее заготовленные карточки), зачитываются (кто желает) и передается педагогу-психологу.

6. Резюмирование

Всё, чему вы научились на наших занятиях, применяйте в своей жизни. Успехов!

7. Ритуал «выхода» из сказки

Упражнение. «Спасибо»

Цель: проанализировать свои чувства.

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел на первое занятие, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этих занятиях нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - СПАСИБО!

Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровней тревожности

№ испытуемого	Результаты констатирующего исследования (tдо)	Результаты контрольного исследования (tпосле)	Разность (tпосле- tдо)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	28	23	-5	5	10
2	28	26	-2	2	5
3	27	29	+2	2	5
4	30	28	-2	2	5
5	22	22	0	0	1,5
6	27	28	+1	1	3
7	21	18	-3	3	7,5
8	25	25	0	0	1,5
9	26	23	-3	3	7,5
10	29	25	-4	4	9
Сумма					55
Т _{эмп.} =5+3=8 Т для n=10 Т _{кр.} =10 (p ≤0,05) Т _{кр.} =5 (p ≤0,01) Т _{эмп.} < Т _{кр.}					

Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровней тревожности

№ испытуемого	Результаты констатирующего исследования (tдо)	Результаты контрольного исследования (tпосле)	Разность (tпосле- tдо)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности	
1	32	30	-2	2	9	
2	32	31	-1	1	5,5	
3	31	32	+1	1	5,5	
4	30	26	-4	4	10	
5	29	30	+1	1	5,5	
6	29	29	0	0	1,5	
7	26	27	+1	1	5,5	
8	27	27	0	0	1,5	
9	27	26	-1	1	5,5	
10	26	25	-1	1	5,5	
Сумма						55
Т _{эмп.} =5,5+5,5+5,5=16,5 Т для n=10 Т _{кр.} =10 (p ≤0,05) Т _{кр.} =5 (p ≤0,01) Т _{эмп.} > Т _{кр.}						

Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровней тревожности

№ испытуемого	Результаты констатирующего исследования (tдо)	Результаты контрольного исследования (tпосле)	Разность (tпосле- tдо)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности	
1	78	80	+2	2	3	
2	65	48	-17	17	7	
3	88	88	0	0	1	
4	89	67	-22	22	8	
5	76	61	-15	15	6	
6	91	89	-2	2	2	
7	76	49	-27	27	10	
8	87	90	+3	3	4	
9	89	78	-10	10	5	
10	73	50	-23	23	9	
Сумма						55
Т _{эмп.} =4+3=7 Т для n=10 Т _{кр.} =10 (p ≤0,05) Т _{кр.} =5 (p ≤0,01) Т _{эмп.} < Т _{кр.}						

Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровней тревожности

№ испытуемого	Результаты констатирующего исследования (tдо)	Результаты контрольного исследования (tпосле)	Разность (tпосле - tдо)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	89	89	0	0	1
2	93	90	-3	3	7
3	79	78	-1	1	3,5
4	80	81	+1	0	3,5
5	69	65	-4	4	8
6	76	77	+1	1	3,5
7	74	69	-5	5	9
8	87	89	+2	2	6
9	73	72	-1	1	3,5
10	86	80	-6	6	10
Сумма					55
$T_{\text{эмп.}} = 3,5 + 3,5 + 6 = 13$ $T \text{ для } n=10$ $T_{\text{кр.}} = 10 (p \leq 0,05)$ $T_{\text{кр.}} = 5 (p \leq 0,01)$ $T_{\text{эмп.}} > T_{\text{кр.}}$					